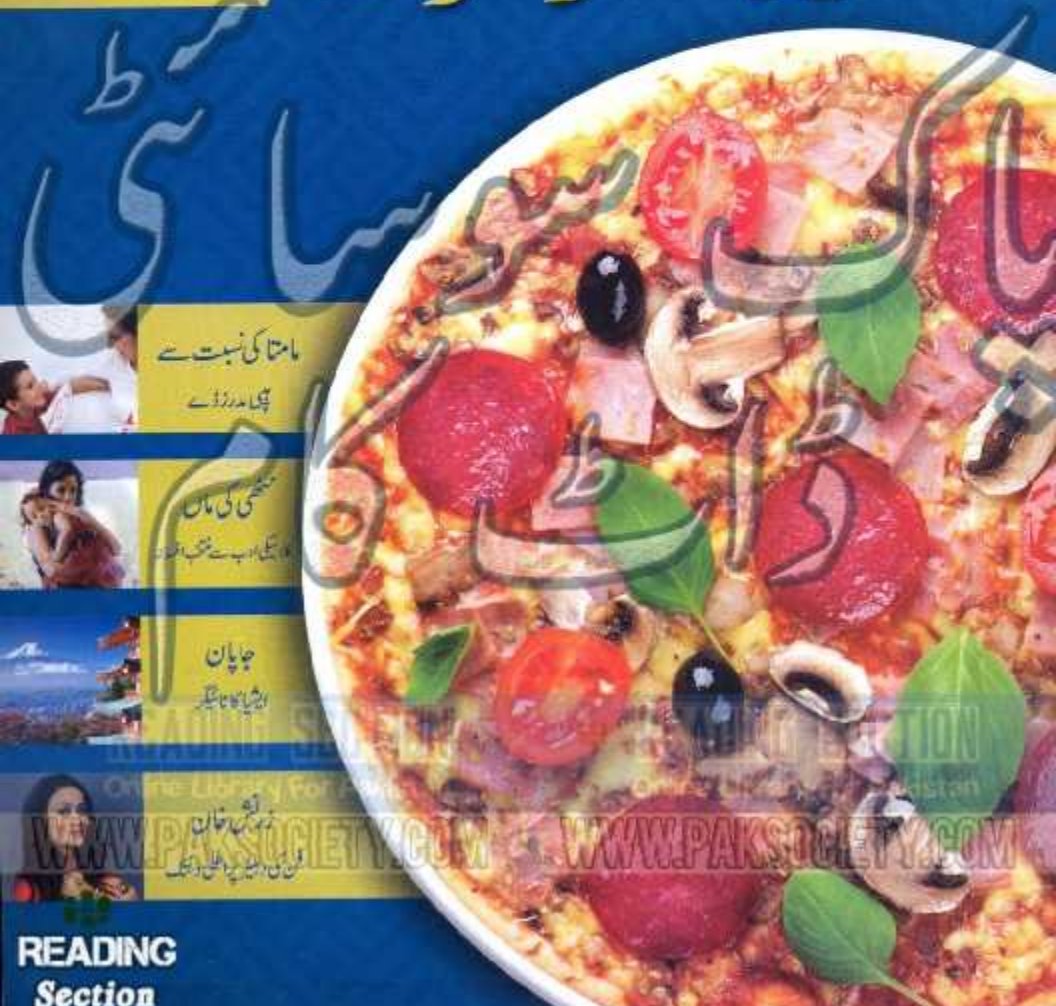
مئی 2016
ڈائجسٹ
کا دسترخوان
HAPPY MOTHERS DAY
ممتا کی نسبت سے
جاپان
READING
Section
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

فہرست

مدرز ڈے اسپیشل

کھانے صحت کے خزانے

یہ شیف ہمارے

رخِ زیبا

صحت عامہ

میرے بچپن کے دن

گھرداری

کشیدہ کاری

باغبانی

تعلقِ خاطر

ریستوران ریویو

لائٹ \ کیمرہ \ ایکشن

مستقل سلسلے

سیر و سیاحت

ریسیپیز

اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 63، مئی 2016

سرورق پوٹیٹو پیپرونی پائی

معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالڈا کا دستر خوان کے پچھلے شمارے "ہیلتھ خزانہ" کی پذیرائی کا بے حد شکریہ۔

ہر سال مئی کا شمارہ مدرز ڈے کی نسبت سے تیار کیا جاتا ہے، لیجئے آپ کا پسندیدہ جریدہ حاضر خدمت ہے۔ برسہا برس سے ڈالڈا کے اس سلوگن "جہاں ممتا وہاں ڈالڈا" کی بازگشت کانوں میں رس گھول رہی ہے۔ ماؤں نے شروع ہی سے اپنے کنبوں کی صحت وسلامتی کے لئے حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کردہ غذاؤں پر انحصار کیا ہے۔

ماؤں کے عالمی دن کے موقع پر ان ماؤں کو سلام جو کہ اپنی اولاد، اپنے ولی عہدوں، شہزادیوں اور شہزادوں کی صحت کا خیال رکھتی ہیں۔ یہ مائیں تپتی دھوپ اور ساون دونوں موسموں سے آشنا ہیں۔ وہ جانتی ہیں کہ زندگی کے رنگ اگر خوشنما ہیں تو بے رنگ اور سیاہ بھی ہیں اور یہ کہ زندگی کی تصویر انہی رنگوں سے مل کر بنتی ہے۔ آیئے مل کر وقت کی لگام تھام لیں۔ آسودگیوں کے زینے عبور کرتے ہوئے کسی کو بھی نظر انداز نہ کریں، کوئی پیغام، پھول، تحفہ، دعا یا ڈالڈا کا دستر خوان سے شاندار پکوان تیار کر کے اپنی امی جان کو حیران کردیں کہ یہی وقت ہے ان کی خدمت بجالانے اور اپنے لئے جنت کمانے کا!

اب ہم آپ اور آپ کے پسندیدہ رسالے کے مندرجات کے درمیان زیادہ دیر حائل نہیں رہنا چاہتے۔ بس اتنا سا کہنا ہے کہ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو بھی دعاؤں میں شامل رکھئے!

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

ایڈورٹائزنگ منیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

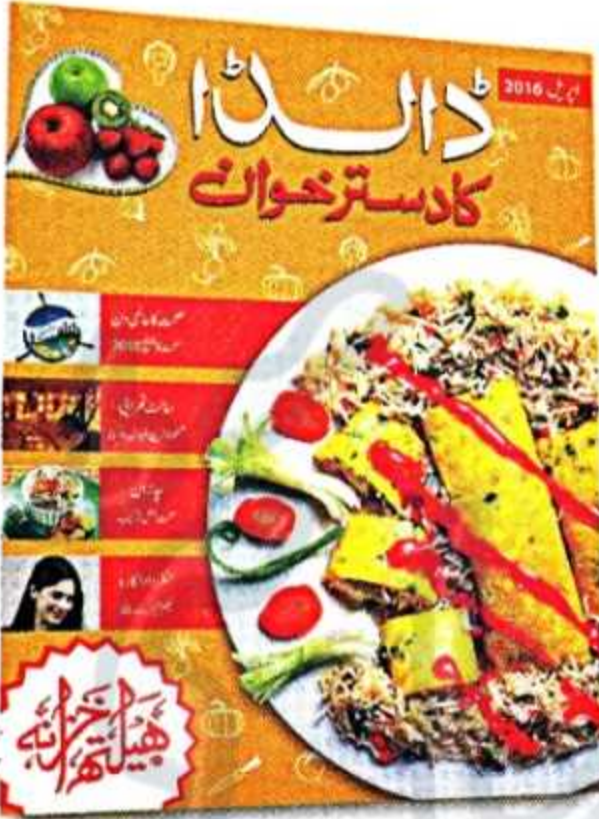
ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط وکتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
2nd، 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای-میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ہیلتھ خزانہ بہتر انتخاب تھا

یوں تو بازار میں متعدد فوڈ میگزینز موجود ہیں مگر جو بات ڈالڈا کا دسترخوان کی ہے وہ کسی اور میں نہیں۔ اب تو آپ لوگ ہر ماہ کسی نہ کسی موضوع کے حوالے سے رسالہ ترتیب دیتے ہیں اور اس موضوع سے انصاف کی کوشش بھی کرتے ہیں مگر اس بار صحت سے متعلق اچھا خاصا مواد شامل اشاعت کیا گیا ہے۔ واقعی یہ ایک دستاویزی شکل کا رسالہ ہے صرف صحت کا خزانہ، ہی میں 10 مضامین مختلف بیماریوں اور طرز زندگی سے متعلق موجود ہیں۔ اس کے ساتھ اندرونی صفحات میں ذیابیطس، موٹاپے، دل کے امراض سے متعلق احتیاطی تدابیر بھی شائع کی گئی ہیں۔ یہ جسمانی عارضے آج ہر دوسرے گھر میں پائے جاتے ہیں آپ نے ان سے بچاؤ کی تدابیر شائع کرکے انسانی ہمدردی کا ثبوت بھی دیا ہے۔ امید ہے کہ سال میں دو بار ہیلتھ خزانے منظر عام پر آیا کریں گے تاکہ امراض سے متعلق ہماری معلومات میں اضافہ ہو۔

عائشہ رحمن ... حیدر آباد

Jewel Rice اور مارش میلو کباب بھا گئے

آپ کا یہ جریدہ ہم اسی لئے خریدتے ہیں کہ اس میں بیماریوں سے متعلق معلومات بھی ہوتی ہیں اور زندگی کے دیگر شعبوں سے بھی خوبصورت مضامین اور تصاویر موجود ہوتی ہیں۔ ریسیپیز بھی نہایت اعلیٰ ہوتی ہیں۔ میری آج تک پکائی ہوئی کوئی چیز خراب نہیں ہوئی جو میں نے ڈالڈا کا دسترخوان کی شائع کردہ ترکیب کی مدد سے بنائی۔ اس بار Jewel Rice اور مارش میلو کباب بہت اچھی ریسیپیز ہیں۔ مختلف ناموں کی ہیں اسی لئے بنائی اور سب کی طرف سے داد ملی۔ ڈالڈا کی ٹیم کو ہمارا اسلام پہنچے۔

سمیرہ غالب ... کوٹری

صحت سے متعلق عمدہ معلومات ملیں

ہیلتھ خزانہ واقعی سبقت لے گیا۔ میرے سامنے اس وقت لاہور اور کراچی کے تین رسالے ایسے رکھے ہیں جن کا دعویٰ ہے کہ وہ کھانوں کے بہترین رسالے ہیں مگر کسی میں تراکیب کے اجزاء پورے نہیں تو کہیں تحریر ادھوری معلوم ہوتی ہے۔ آپ کے رسالے کی خاص بات یہ ہے کہ اس میں ترتیب اور تزئین کا خوبصورت توازن نظر آتا ہے۔ پہلے صحت سے متعلق مضامین یکے بعد دیگرے لگائے گئے ہیں اس کے بعد کھانے صحت کے خزانے، پھر شیف کا انٹرویو اور پھر رخ زیبا کا سلسلہ سب کچھ ہی تو نظم وضبط سے نظر آرہا ہے جس کے لئے ہم اپنے جیب خرچ کا استعمال کرتے ہیں۔ اس بار افسانہ بھی بہت خوب ہے۔ ٹھیک ٹھیک ہمارے سیاسی حالات کے مطابق۔ افسانہ نگار تک ہمارا اسلام پہنچا دیجئے۔

شمع منیب ... سکھر

زیکا وائرس اور سالٹ تھراپی کا فیچر پسند آیا

صحت کا خزانہ ہو اور آپ ملکی حالات اور ہماری ضرورتوں کو دیکھتے ہوئے مضامین کا انتخاب نہ کریں یہ تو ممکن ہی نہیں ہوتا۔ اس بار ہومیو پیتھک طریقہ علاج سے متعلق معلومات بھی دی گئیں۔ اسی طرح Piloxing سے متعلق مضمون بھی کارآمد ہے۔ لپ اسٹک سے متعلق شک تو ہوتا ہے مگر آپ نے اس کے اجزاء سے لے کر بتا طریقے تک ہر بات آسان لفظوں میں سمجھا دی۔

مریم طفیل ... دادو

کیٹر پلر بریڈ اچھے لگے

کڈز اسپیشل کے زیر اہتمام شائع ہونے والی یہ ریسیپی عمدہ تصویر اور آسان ترکیب کے باعث بہت پسند آئی لیکن یہ ضرور ہوا کہ ہم کوئی آپ کی طرح پروفیشنل بیکر یا کک تو ہیں نہیں ہمارے کیٹر پلر ادھر ادھر مڑ سے گئے لیکن اندر تک بیک ہوگئے تھے۔ میرے بچوں نے اپنے فیس بک پیج پر اس کی تصویر لگا دی، بہت سی Likes آئیں۔ ہمارا دل خوش ہوگیا۔

ثناء مجیب ... رحیم یار خان

اچاری پنیر ذائقہ دار بنا

اس سے پہلے بھی میں نے ڈالڈا کا دسترخوان کی مدد سے کچھ ریسیپیز Try کی تھیں جو اچھی بنی تھیں۔ اس بار اچاری پنیر بنایا، یہ میرے بچوں کو بہت پسند ہے۔ بچوں کو پراٹھے کے ساتھ کھلایا سب کو اچھا لگا آئندہ بھی نئی نئی چیزیں بنانے کی تراکیب شائع کیجئے، انتظار رہے گا!

سنبل داؤد ... ٹنڈو جام

گولا گنڈا کی یاد دلا دی

کھانے صحت کے خزانے میں گولا گنڈا بہت بھایا۔ تاریخی حوالے کے ساتھ آج کل کی شادی بیاہ کی تقریبات تک بہت اچھے انداز میں یہ مضمون لکھا گیا۔ ٹوفو جسے ایشیا کا پنیر بھی کہتے ہیں اچھا معلوماتی اور منفرد مضمون تھا جو میں نے پہلی بار کسی میگزین میں پڑھا، اچھا لگا۔

بلقیس ترین ... ٹنڈو الٰہیار

شیف سدرہ کے کیک اچھے لگے

بیکنگ بہت دلچسپ مشغلہ ہے اور اس بار آپ نے ایک نوعمر بیکر اور کوکنگ ٹیچر سدرہ کا انٹرویو شائع کیا ہے جس کے بنائے ہوئے کیک آن لائن بھی آرڈر کئے جاتے ہیں۔ اتفاق سے مجھے انہیں چکھنے کا خوشگوار تجربہ رہا ہے۔ ویل ڈن ڈالڈا کا دسترخوان!

صنوبر اقبال ... ملتان

رخ زیبا کے مضامین توجہ طلب رہے

ہم عام طور پر میک اپ کیسے کیا جاتا ہے یا کسی نہ کسی نئے ٹرینڈ کے حوالے سے مضامین پڑھا کرتے تھے مگر ڈالڈا کا دسترخوان لے کر اندازہ ہوا کہ رخ زیبا کی زیبائی محض سرمہ اور غازے تک محدود نہیں۔ میں ذکر کرنا چاہتی ہوں Bow گرہ لگانے کا ایک دلکش انداز، کا یہ مضمون ہیلتھ خزانہ کے شمارے کی زینت بنا ہے۔ آپ نے مردوں کی ٹائی سے لے کر بچوں کے ہیئر کلپس، خواتین کی سینڈلز، تحفوں تک ہر چیز میں اسے دکھا دیا، یہ دلچسپ تحریر تھی۔ مساج تھراپی کا مضمون بھی تصاویر کے ساتھ عمدہ نظر آرہا ہے۔ اسی طرح بچے ہوئے خشک میووں کے ساتھ حسن کی افزائش کا خیال بھی اچھوتا اور منفرد لگا۔ بہت اچھی طرح سمجھا کے جوابات دینے کا سلسلہ تو کوکنگ اور گھرداری کے ٹپس والے صفحات میں دیکھا جاسکتا ہے۔ جواب نہیں آپ کا! گلاس پینٹنگز ہنر کا عکس بھی اچھا مضمون ہے۔

صائمہ عمران ... فیصل آباد

اپنی دنیا دریافت کیجئے، اچھا مگر کیسے؟

بہت عرق ریزی سے لکھا جانے والا یہ مضمون اپنی دنیا دریافت کیجئے پڑھا بہت اچھا لگا کہ ہم بچوں کو کھیل کھیل میں کیسے کمپیوٹر سکھا سکتے ہیں۔ اب اسکولوں میں بھی کمپیوٹر کی تعلیم دی جانے لگی ہے اور بھارتی ماہر تعلیم سوگاتا کی ریسرچ کا یہ حوالہ جاتی مضمون یقیناً ماؤں کے لئے مفید انتخاب ہوگا۔

زبیدہ ملک ... لاہور

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کونٹیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔

(ادارہ)

ممتا کی نسبت سے پہلی مدرز ڈے

ماں بننا عورت کی زندگی کا اہم مقصد ہے کچھ لوگ اسے آخری مقصد بھی کہتے ہیں۔ اولاد سے محبت کا جذبہ عموماً تمام عورتوں میں شدت سے پایا جاتا ہے جبکہ مرد بہ نسبت بہترین باپ ہونے کے قدرتی طور پر بہترین شوہر ہوتا ہے ورنہ عام حالات میں اولاد کی طرف عورت کی توجہ زیادہ ہوتی ہے۔ فطرت نے عورت کے دل میں ایک عجیب وغریب گداز پیدا کر دیا ہے۔ اسی طرح بطور ایک مستحکم فرض کے ماں اور اولاد کے درمیان ایسا تعلق قائم کر دیا ہے جس کو اس کے سوا کوئی اور نبھاہ نہیں سکتا۔ وہ زندگی کے ابتدائی ایام میں اپنی اولاد کو مخلصانہ طور پر بے حد چاہتی ہے، یہی وہ پاک محبت ہے جس میں شخصیت، مصلحت اور کسی غرض کا شائبہ نہیں ہوتا اور اگر بچوں کی ماؤں کے دل نہ ہوتے تو یہ معلوم ہی نہ ہوسکتا کہ محبت کس درجے تک ترقی کر سکتی ہے؟ اور اس کے لئے کس قسم کی قربانی درکار ہے؟ یہ محبت عورت کا نہایت ترقی یافتہ اور نمایاں جذبہ ہے، اس لئے کہا جاتا ہے کہ وہ جب کبھی محبت کرتی ہے تو محبت مادرانہ کا کچھ نہ کچھ حصہ ضرور شامل ہو جاتا ہے۔ غرضیکہ عورت کی محبت نرمی اور محبت آمیز میلان ایک نسل پروان چڑھانے کا وصف رکھتی ہے۔ نوزائیدہ بچے کو پالنے سے لے کر کامیاب انسان بنانے تک ماں ایک نعمت اور تحفہ خداوندی ہے۔

مہر کرمانی... نائب صدر اپوا (آل پاکستان ویمنز آرگنائزیشن)

کرمانی خاندان قیام پاکستان سے لے کر آج تک مختلف شعبوں میں پاکستان کی خدمت بجا لانے والوں میں سے ایک ہے۔ صلاح الدین کرمانی افواج پاکستان سے وابستہ رہے۔ ان کی بیگم مہر کرمانی گذشتہ 50 برسوں سے اپوا کلب کی نائب صدر ہیں۔ پہلی بیٹی شیما کرمانی تحریک نسواں کلچرل ایکشن گروپ سے وابستہ ہیں۔ کلاسیکی رقاصہ، اداکارہ اور پاکستان نیشنل فورم آف ویمنز ہیلتھ کی رکن ہیں جو ڈاکٹر شیر شاہ کے ساتھ خواتین کے پیچیدہ مرض فیسٹولا سے متعلق شعور و آگہی عام کرنے کی کوشش کر رہی ہے۔ دوسرا بیٹا فارس کرمانی بی بی سی کے فلم میکر ہیں اور بہن روبینا کرمانی پی ایچ ڈی کر رہی ہیں۔

مہر کرمانی کہتی ہیں ''میں نے جب بھی اپنی اولاد کو فارغ دیکھا انہیں کوئی نہ کوئی کتاب تھما دی تاکہ وہ تخلیقی کاموں کی جانب رجحان کو فروغ دیں اور فطرت سے وابستہ رہیں۔ ویسے تو ہر بچہ پالتو جانوروں کے ساتھ کھیلتا ہے۔ درختوں پر چڑھتا، پھل توڑتا اور شرارتیں کرتا ہے۔ میرے بچوں نے بھی یہ سب کچھ کیا کیونکہ یہی تو بچپن کی ایک معصوم سی تصویر ہے جس کے خدوخال میں ہر بچہ رنگ بھرتا ہے۔ بیٹیوں کو میں نے لندن اور امریکہ میں پڑھوایا مگر یہ آج بھی اپنے کپڑے خود سیتی ہیں۔ نوکروں پر انحصار نہیں کرتیں۔ اپنے کچن خود چلاتی ہیں سبزیاں، دالیں یا گوشت جو پسند کریں خود اپنے لئے پکاتی ہیں۔ شیما نے تو امور خانہ داری سے لے کر کلاسیکی رقص تک سیکھا اور کہاں کہاں پرفارم نہیں کیا۔ ویسے تو فارس بھی کھانا پکا لیتا ہے مگر مردوں کو ماؤں بہنوں اور بیویوں کی صورت میں مددگار مل جاتے ہیں۔ لڑکیوں کی تربیت کانٹے دار ہونی چاہئے اور مزاج میں لچک ہونی چاہئے۔ اپنی بات منوائیں تو کسی کی مانیں بھی اور زندگی میں نظم وضبط کی پابند رہیں کیونکہ اصل میں عورت ہی گھر بناتی ہے، عورت ہی ماں بنتی ہے اور اسی کی گود سے ایک پوری نسل تربیت حاصل کر کے پروان چڑھتی ہے''۔

مہر کرمانی کی صاحبزادی شیما نے شادی نہ کرنے کا واحد عذر یہ بتایا کہ ''میں رقص سے زیادہ ہی کمیٹڈ تھی اس لئے اماں کے کہنے پر جواباً کہنا پڑا کہ ''میں آپ کی طرح بہادر نہیں کہ کام اور گھر کے ساتھ ساتھ بال بچوں کی پرورش میں انصاف اور توازن برقرار رکھ سکوں اس لئے میری شادی کا تو سوچئے بھی مت۔ میرے کئی سو شاگرد ہیں وہ سب میرے ہی بچے ہیں۔ میں انہیں بھی رقص کی تعلیم کے ساتھ ان کے کردار، شخصیت اور ماحول کو متوازن رکھنے کی تربیت دیتی ہوں اور اللہ کا شکر ادا کرتی ہوں''۔

بشریٰ انصاری

فنکار اور اداکارہ و میزبان اور سب سے بڑھ کر ذمہ دار بیوی اور ماں بشریٰ انصاری نے بھرپور زندگی گزاری۔ لازوال پرفارمنسز دیں اور ٹیلی ویژن ڈراموں کے کرداروں میں اخلاص کے رنگ بھر دیئے۔ حال ہی میں ان کا تحریر کردہ سیریل ''پاکیزہ'' اختتام کو پہنچا جس میں ماں اور عورت کے کردار کو بڑی جامعیت سے ڈھالا گیا تھا۔

بشریٰ انصاری کی دو بیٹیاں ہیں اور وہ دونوں بھی مائیں بن چکی ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ ماؤں کا دن منانے کی روایت حال ہی میں پڑی ہے اور نہیں کہہ سکتے کہ اگلے 5 برسوں تک اسے اتنے ہی وقار اور محبت سے منایا جاتا رہے گا یا نہیں۔ اس کے باوجود محبتوں اور عقیدتوں کا یہ دن سوچنے پر مجبور کرتا ہے کہ مائیں اولاد کے لئے کیا کچھ کرتی ہیں اپنا آپ بھلا کر صرف اولاد پر فوکس کرتی ہیں۔ میں بھی جب ماں بنی تو اپنی ماں کی قدر محسوس کی اب میری بیٹیاں میری فوکس ہیں۔ میں ان پر توجہ دیتی ہوں کیونکہ یہ رشتہ بہت پیارا رشتہ ہے۔ اگر ماؤں کا دن نہ بھی منایا جائے تب بھی ان کی محبتوں اور عنایتوں کو بھلایا نہیں جاسکتا اور اگر ایک روز مخصوص کر کے خوشیاں تقسیم کر لی جائیں تو کیا برائی ہے۔

میری دونوں بچیاں مجھے تہنیتی پیغامات بھیجتی ہیں۔ ایک تو یہیں کراچی میں ہے اور حال ہی میں خود بھی ماں بنی ہے تو یہ ہمارے لئے خاصا پرمسرت دور ہے۔ اللہ کرے کہ ان ماؤں کو بھی صبر آسکے جن کے بچے حال ہی میں لاہور کے پارک میں دہشت گردی کا شکار ہو گئے۔ دعا کریں کہ ذہنی بیمار ان دہشت گردوں کا کچھ علاج ہو سکے جو ہماری آپ کی خوشیاں تباہ کر رہے ہیں۔

میری بڑی بیٹی نے میرا فیس بک اکاؤنٹ بنایا اور میری پرفارمنسز اور گیتوں کی البم تیار کی۔ میں اسے بھی ماں کو خراج تحسین پیش کرنے کا ایک خوبصورت اور

پر شفقت اعزاز سمجھتی ہوں۔ دوسری تو یہاں حال ہی میں خود ماں بنی ہے وہ اپنے آرام کا خیال رکھے تو یہ میرا تحفہ ہوگا۔ میرا ماڈلنگ میں دلچسپی رکھتی ہے لیکن بچوں کو مناسب وقت دیتی ہے۔ میری امی حیات ہیں میں ان سے ملنے لاہور نہ جا سکی تو فون پر ڈھیروں باتیں کروں گی۔ پاکستان کی ہر ماں کو مدرز ڈے مبارک ہو اور میرے وطن میں کوئی بچہ یتیم نہ ہو، سب خوش رہیں (آمین)

عائزہ خان اور دانش تیمور اپنی صاحبزدی حورین کے ساتھ

ٹیلی ویژن کا مقبول ستارہ عائزہ خان گذشتہ برس اداکاری ہی کے شعبے کی نامور ہستی دانش تیمور کے ساتھ رشتہ ازدواج میں بندھی تھیں۔ آپ عائزہ کو پیارے افضل، عکس اور میرے مہرباں کے علاوہ تم کون پیا میں دیکھتے رہے اور دانش تیمور اب بڑی اسکرین پر راج کرنے والے ستارے بن چکے ہیں۔ چند ماہ پہلے ان کے آنگن میں حورین جیسا کومل پھول کھلا ہے۔ عائزہ سے ایک مختصر سی بات چیت ہوئی۔

''میں اپنی خوشی کا اندازہ کس طرح بیان کروں کبھی دل سجدہ کرنے کو چاہتا ہے۔ یہ وہی خواتین سمجھ سکتی ہیں جو پہلی بار ماں بنتی ہیں اور تمام مراحل سے بخیر و خوبی گزر کر صحت بخش بچے کو جنم دیتی ہیں۔ میں تو کبھی بھی اس قدر ذمہ دار تھی نہ اپنے کھانے پینے اوڑھنے کی فکر ہی کرتی تھی مگر جوں ہی شادی طے ہوئی تو اپنا خیال رکھنا شروع کیا۔ سچی بات ہے کوئی محبت کرنے والا شدت سے آپ کو احساس دلائے تو آپ اپنی خامیوں پر قابو پا لیتے ہیں۔ میرے حصے میں دانش تیمور اور حورین دونوں ہی کی توجہ اور محبت سمٹ آئی۔ انہوں نے مجھے بہت حد تک باعمل بنا دیا۔ مجھے اپنا اور ایک دوسرے کا خیال رکھنے کے قابل بنا دیا۔ قدرت کا یہ اتنا بڑا انعام ہے کہ جتنا شکر کروں کم ہے۔ میں مشترکہ خاندانی نظام کے باوجود کوشش کرتی ہوں کہ حورین، اپنی بیٹی کی لمحہ لمحہ بھر کی ضروریات اور تقاضوں کو سمجھنے اور وقت کی بہتر تقسیم کرنے کی صلاحیت حاصل کروں۔ اپنے سسرالی عزیزوں کی جتنی تعریف کروں کم ہے کہ انہوں نے مجھے ہر قدم پر سہارا دیا اور ایک بار پھر میں اپنا کیریئر شروع کر چکی ہوں''۔

شرمین عبید چنائے

دستاویزی فلموں کی اہم پاکستانی فلمساز اور ہدایت کارہ شرمین نے پاکستان کا نام دنیا بھر میں متعارف کرایا۔ دو مرتبہ آسکر ایوارڈ جیتنا ہرگز بھی آسان کام نہیں۔ وہ کراچی میں CAP کے نام سے این جی او بھی چلاتی ہیں جس کے تحت سماجی مسائل اور خاص کر دیہی عورتوں اور بچوں کے مسائل پر دستاویزی فلمیں تیار کرتی ہیں۔ پاکستانی بچوں کی اولین اینی میٹڈ فلم 3 بہادر کو بھی بین الاقوامی سطح پر پذیرائی ملی تھی اور اب حال ہی میں The Girl in a River کے لئے انہیں بہترین ہدایت کارہ کا ایوارڈ دیا گیا۔ جب شرمین آسکر لینے اسٹیج کی سیڑھیاں عبور کر رہی تھی تو ہمیں لگا ہماری ساری نوجوان بچیاں اپنی خوشیاں سمیٹے شرمین میں مجسم ہوگئی ہوں۔

شرمین کی دس سالہ بیٹی ایمیلیا چنائے اکثر ان کے آفس میں بھی دیکھی جاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ ایک کام کرنے والی ماں کے لئے اولاد کا تحفظ بھی بہت اہمیت رکھتا ہے۔ شرمین نے اپنے بارے میں کچھ تحفظات یقینی بنا کر کام کا آغاز کیا تھا۔ وہ خوش نصیب خاتون ہیں کہ جنہیں زندگی میں تعلیمی اعتبار سے بے پناہ کامیابیاں ملیں اور جب انہوں نے کیریئر شروع کیا تو اپنے گھر ہی کے وسیع و عریض انیکسی والے حصے میں NGO تشکیل دی۔ اس طرح گھر سے جڑ کر اپنی گھریلو ذمہ داریاں بھی پوری کرتی ہیں اور کام کرنے کے لئے خود کو مستعد بھی رکھتی ہیں۔ آپ مدرز ڈے اپنی امی کے لئے تو اہتمام سے مناتی ہیں اور اس روز اپنی بہنوں کے ساتھ امی کو تحفے دینے جاتی ہیں۔ What's App پر تہنیتی پیغامات اور دعاؤں کا سلسلہ جاری رہتا ہے اور موسم کے لحاظ سے کبھی کپڑوں تو کبھی جیولری کا تحفہ دیتی ہیں۔ ان کی اپنی بیٹی بھی کپ کیک بیک کر کے اپنی Mom کو خوش کرتی ہیں تاہم شرمین کہتی ہیں کہ ہمارے لئے ہر دن ماؤں اور بچوں کا ہوتا ہے۔ صرف اپنے بچوں ہی کے لئے نہیں سوچا جاتا، میں تو ہر پاکستانی بچے کی ماں ہوں اور ہر بچہ مجھ سے محبت کرے میں یہی امید رکھتی ہوں۔ میری فلم کے ایوارڈ کی خوشی پاکستانی خواتین کو ہوئی اور پاکستان کی حکومت نے حقوق نسواں بل پر سنجیدگی سے کام کیا اور کچھ حلقوں نے اسے شریعت کے قوانین سے متصادم قرار دیا، بہر حال میں آپ سے انسانیت کے مظاہرے کا تقاضا کرتی ہوں۔ آپ صرف اسلام ہی کے نقطہ نظر سے ماؤں، بہنوں، بیٹیوں اور بہوؤں کو عزت و تکریم سے نوازیں یہی میرا مقصد ہے۔ ایوارڈ میری جرات آزما کوشش کو ملا ہے۔ میں یہ نہیں چاہوں گی کہ گھر کا کچرا قالینوں کے نیچے چھپا کے خود کو مطمئن کر لوں کہ میرا گھر صاف ہو چکا ہے۔ مائیں اولاد کے لئے بڑی قربانیاں دیتی ہیں۔ ہمارا ہر دن مدرز ڈے ہونا چاہیے تاکہ کوئی تو ہو جس کو مثال بنا کر ہم اپنی زندگیوں کو پرسکون اور قابل تقلید بنا سکیں۔ میں نے کوشش کی کہ اپنی بیٹی کو کل وقتی ملازمہ کے ساتھ ساتھ اپنی آغوش مادر بھی دوں اس لئے میں نے گھر ہی کے ایک حصے میں کام شروع کیا۔ کبھی کام گھریلو ذمہ داریوں پر غالب نہ آیا اور کبھی گھریلو ذمہ داریوں کے سبب کام میں خلل نہیں آیا۔ میرا خیال ہے کہ اس ملک میں اداروں کو ڈے کیئر نرسریاں بھی ضرور بنانی چاہئیں جہاں کام کرنے والی خواتین صحت مند ماحول اور بہتر فضا میں بچوں کو چھوڑ سکیں۔ خاص کر فیڈنگ کے مسائل اسی طرح حل ہوں گے۔ میری خواتین سے گزارش ہے کہ اپنے بچوں کو قدرتی دودھ سے محروم کر کے کام کرنے کو ترجیح نہ دیں۔ اس ابتداء کے دو ڈھائی برسوں میں گھر ہی پر کوئی جز وقتی کام کر کے کچن چلانے یا شوہر کا ہاتھ بٹانے کی کوشش کریں۔

ماؤں کا عالمی دن... تہذیب سے ثقافت تک

ماں ترے خدوخال مجھے روشن کتاب لگتے ہیں

ماؤں کا عالمی دن منانا تاریخ کے حوالے سے صدیوں پرانی روایت ہے، جس کا تسلسل مختلف ادوار میں جاری رہا مثلاً قدیم یونان میں یہ دن دیوتاؤں کی ماں Rhea کو خراج عقیدت پیش کرنے کے لئے منایا گیا تھا۔

عیسائیت کے ابتدائی دور میں یہ دن ایسٹر سے پہلے رکھے جانے والے روزوں کے چوتھے اتوار کو حضرت مریم کو خراج عقیدت پیش کرنے کے لئے منایا جاتا رہا۔ اب دنیا بھر میں یہ دن تہوار کی شکل اختیار کر گیا ہے۔ اس تہوار کو عالمی رنگ دینے والی موجد کنٹکی کی اسکول ٹیچر Mary Tawil Asin تھیں جنہوں نے 1907ء میں یہ دن منانے کی پختہ بنیاد رکھی تھی، بعد میں Miss Anna Jaros بھی باقاعدہ مدرز ڈے کے فروغ میں سرگرم رہیں۔ یوں دنیا میں پہلا مدرز ڈے Ana کی ماں کے اعزاز میں منایا گیا۔

پاکستان میں بھی یہ دن مئی کے دوسرے اتوار کو بھرپور انداز میں منایا جاتا ہے۔ عورتوں اور انسانی حقوق کی تنظیمیں خصوصی تقریبات کا انعقاد کرتی ہیں۔ قومی اخبارات ورسائل خصوصی شمارے اور ایڈیشنز شائع کرتے ہیں جن میں ماؤں کی شخصیت و کردار کے ساتھ نسل انسانی کے خاص تعلق کو موضوع بنایا جاتا ہے۔ اس موقع پر بچے ماؤں کو مختلف تحائف دیتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ خاص اس روز ہر کوئی اپنی ماں کے دامن کو انمول محبتوں سے بھر دے۔

اولاد پردیس میں ہو تو ہر روز ہر تہوار پر اس کی نظریں ای میلز، فون ٹیکسٹ میسیجز، فون کالز اور اسکائپ پر لگی رہتی ہیں۔ کہیں کوئی آواز اپنے جگر کے ٹکڑوں کی بھی آجائے، ایک جھلک اسکائپ پر نظر آجائے، ڈوبتی آنکھوں میں روشنی بھر جائے اور اگر ماں اپنے ہی شہر میں ہو تو اسے میڈیا مدرز ڈے آنے کا پہلے سے بتا چکا ہوتا ہے اور گھر میں بچوں کی چھپ چھپ کر ہوتی کھسر پھسر سے وہ اندازہ لگا لیتی ہیں کہ ان سے پوشیدہ رکھ کر تحائف خریدنے کا منصوبہ بنا رہے ہیں۔ اس منصوبے کی تکمیل میں کچھ ہم بھی اپنا حصہ ڈالتے جائیں، کہیں تو کراچی اور لاہور کی کچھ بہت اچھی اور نئی نئی چیزوں کا تعارف حاصل کرلیں جنہیں آپ اپنی پیاری سی امی جان کو اس روز تحفتاً دے سکیں۔

اگر آپ درمیانی عمر کی ہیں اور آپ کا بجٹ 1 ہزار سے 5 ہزار روپے تک ہے...

- لپ اسٹکس
- گولڈ پلیٹڈ فلاور رنگ
- ان سلے کپڑے
- ڈیزائنرز سوٹ
- کانوں کے دلکش آویزے
- بلیو ویلوٹ کیک
- ہوم میڈ فرائیڈ چکن اینڈ ویفلز
- کشن
- Clutch ٹارک سے نگینوں جڑا

اگر آپ کا بجٹ 300 سے 1000 روپے تک ہے تو...

- ہوم میڈ لزانیہ پاستا
- دھوپ کا چشمہ

اجالے کی نمائندہ

مقررہ مصورہ اور سماجی کارکن منیبہ مزاری سے ملئے

خواتین کے عالمی دن سے ماؤں کے عالمی دن تک ہمیں تلاش رہتی ہے ان مایہ ناز ہستیوں کی جو زندگی کو چیلنج کی حیثیت سے دیکھتی ہیں۔ بلند حوصلہ خواتین جو اپنی سماجی زندگی میں نئی پاکستانی عورت کے تعارف کو مکمل کرتی ہیں جنہوں نے گھرداری کے ساتھ ساتھ اپنے کنبوں کے مردوں باپ، بھائی اور شوہر سے رشتے بھی نبھائے اور سماج کی ناہمواری کو دور کرنے میں اپنا حصہ ادا کیا۔

”منیبہ آپ نے اپنی زندگی میں کوئی اہم فیصلہ بے خوفی اور جرات کے ساتھ کیا تو وہ کیا تھا؟“

”میں بنیادی طور پر پینٹر آرٹسٹ ہوں۔ مجھے غم نصیب کہا گیا۔ میں نے دو بڑے دکھ جھیلے ایک تو جب مجھے بتایا گیا کہ اب میں اپنے قدموں پر کبھی کھڑی نہ رہ سکوں گی، معذوری اور حادثے کے سبب میری ٹانگیں ناکارہ ہو چکی ہیں۔ میں بستر سے جا لگی۔ دوسرے میں اب کبھی کھڑے ہو کر تصویر کشی نہیں کر سکوں گی پھر یہ بھی کہ اب میں تمام عمر ماں نہیں بن سکوں گی۔ میں نے جرات کے ساتھ یہ دکھ جھیلے مگر کام کرنا نہیں چھوڑا۔ لوگ جانتے ہیں کہ متعدد سماجی تنظیموں کے ساتھ وابستہ ہوں اور اپنا بزنس بھی کر رہی ہوں۔ پینٹ بھی کر رہی ہوں“۔

”لوگ آپ کو خواتین اور معذور بچوں کے حقوق کی فاتح بھی کہتے ہیں مگر کچھ مشکلات بھی تو پیش آئی ہوں گی؟“

”نہیں! انسانی رشتے پائیدار ہوں تو جذباتی سہاروں میں بدل جاتے ہیں۔ میری زندگی میں ترتیب و متوازن اور سفری تسلسل کسی مشکل یا معذوری کی وجہ سے متاثر نہیں ہوا۔ مجھے ہی کیا کسی بھی معذور عورت کو اپنے اندر کی توانائیاں جمع کر کے کام کرنے کی تحریک اس کے قریب رہنے والے رشتہ دار ہی دیا کرتے ہیں۔ مجھے میرے عزیزوں نے اپنی طاقت تصور کیا اور ہمیشہ کہا کہ تم صحیح معنوں میں فاتح ہو۔ یہ احساس میرے لئے طاقت کا سرچشمہ ثابت ہوا“۔

”آپ نے بچہ گود لیتے ہوئے کیا سوچا تھا کہ ایک مکمل صحت مند ماں کی طرح اس کی پرورش کر پائیں گی؟“

”مجھے پہلے تو اپنے اوپر یقین نہیں تھا مگر قدرت نے میری رہنمائی کی اور راستے خود بخود بنتے چلے گئے۔ میں نے ایک بچہ گود لیا اسے ماں کی طرح ماں بن کر پال رہی ہوں۔ اسے صرف زندگی کی آسائشیں نہیں دے رہی بلکہ اچھا انسان اور ذمہ دار شہری بنانے کا عزم کئے ہوئے ہوں۔ میرا مدرز ڈے اس روز بھرپور انداز میں منانے کا خواب پورا ہوگا جب وہ میری طاقت بنے گا۔ ماؤں کا دن منانے کی یہ جو نئی روایت اور رسم چلی ہے تو نیل بھی اپنے دوستوں کے ساتھ جا کر تحفہ خرید لاتا ہے۔ اپنی پوری جیب خرچ کو تحفے کی نذر کر دیتا ہے اور میں چپکے سے کچھ اور پیسے اس کے والٹ میں رکھ دیتی ہوں۔ میرے لئے نیل کا یہ احساس تفاخر ہی بہت ہے کہ میں اس کی ماں ہوں۔ میں کئی دن پہلے سے اس کے لئے خاص تصویر تخلیق کرنے میں جت جاتی ہوں۔ یوں دن کب نکلا، کب ڈھلا یاد ہی نہیں رہتا۔ ایک بات یاد ہے کہ ماں کے لئے اولاد اجالے کی پہچان ہوتی ہے۔ جسے دیکھ کر جینے کی لگن بڑھتی ہے۔ میرے بیٹے نے مجھ سے تنہائی چھین لی اور مجھے اجالے کی نمائندہ ہستی بنا دیا۔ یہی مدرز ڈے ہے!“

عزم و ہمت کی اعلیٰ مثال منیبہ مزاری کے لیے نیا اعزاز

ویل چیئر تک محدود منیبہ مزاری ایک مصورہ، مقررہ اور ایک سماجی کارکن بھی ہیں۔ منیبہ مزاری کا نام فوربز میگزین کی سن 2016 کی 30 سال سے کم عمر اہم ترین شخصیات کی فہرست میں شامل کیا گیا ہے۔ ان حالات میں یوٹیوب کے ایک اشتہار نے انہیں جھنجوڑ کر رکھ دیا۔ منیبہ کے مطابق اس دن انہوں نے فیصلہ کیا کہ وہ لوگوں میں اس شعور کو بیدار کرنے کے لیے کام کریں گی کہ معذوری کا مطلب یہ نہیں کہ آپ قابل رحم ہیں۔ آپ معذوری کے باوجود دنیا کا کوئی بھی کام کر سکتے ہیں۔ اسی سوچ پر عمل کرتے ہوئے انہوں نے وہ سب کچھ حاصل کیا جو معذوری کے شکار کسی بھی شخص کے لیے ایک مثال ہے۔ منیبہ نہ صرف پاکستان کی پہلی ویل چیئر تک محدود ماڈل ہیں بلکہ معروف برانڈ باڈی شاپ کی برانڈ ایمبیسیڈر بھی ہیں۔ وہ گلوکاری بھی کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ وہ ایک ایسے اسکول کے ساتھ بھی کام کر رہی ہیں، جو ضرورت مند بچوں کو تعلیم دیتا ہے۔ ان کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ عطیہ کرنے والے افراد کی توجہ اس اسکول کی جانب دلائیں تاکہ یہاں زیادہ سے زیادہ بچے داخلے لیں اور مفت تعلیم حاصل کر سکیں۔ اس کے علاوہ بھی منیبہ کئی سماجی کاموں میں حصہ لیتی ہیں۔ معذوری کو اپنی طاقت ثابت کرنے اور اپنے جیسے لوگوں کو امید دلانے کی ان کوششوں کا اعتراف صرف پاکستان ہی نہیں بلکہ بین الاقوامی سطح پر بھی کیا جاتا ہے۔ اس کا ثبوت یہ ہے کہ برطانوی نشریاتی ادارے کی جانب سے منیبہ مزاری کو سن 2015 میں ان ایک سو خواتین کی فہرست میں شامل کرنا ہے جو اپنی ہمت اور لگن سے دوسروں کی بہتری کے لیے کام کر رہی ہیں۔

تو ڈھونڈ فلک پر باغ جنت
اپنا تو عقیدہ ہے اقبال
جس گھر میں ماں حیات ہو
وہ گھر جنت سے کم نہیں

شاہین رشید

اللہ تعالیٰ کے بنائے ہوئے خونی رشتوں میں سب سے مقدس، خوبصورت، بے لوث اور ایثار کرنے والا رشتہ صرف اور صرف ماں کا ہے۔ ایسے ہی تو نہیں اللہ نے جنت ماں کے قدموں تلے رکھ دی۔

ڈالڈا کا دسترخوان نے مدرز ڈے کے حوالے سے معروف شخصیات سے ایک سروے کیا ہے آپ بھی پڑھیے... سوال یہ ہیں:

1- ماں ناراض ہو جائے تو کس طرح مناتی ہیں؟

2- ماں کی کوئی نصیحت جو آپ نے گرہ سے باندھ لی ہو؟

عشنا آغا

1- ''ماما عموماً ناراض نہیں ہوتیں اور اگر ہو جائیں تو ان کو منانے کا ایک ہی طریقہ ہے کہ ان کے ساتھ تھوڑا تھوڑا Excuses کر کے ٹائم گزاریں، بہانے بہانے سے مناؤں تو وہ آہستہ آہستہ بھول جاتی ہیں اور معاف کر دیتی ہیں''۔

2- ''ماما کہتی ہیں کہ جو غلطی کرتا ہے وہ تھوڑا پاگل ہوتا ہے لیکن جو غلطی کر کے نہیں سیکھتا وہ ایک درجہ بلند پاگل ہوتا ہے۔ غلطیاں تو ہو جاتی ہیں مگر ان سے سبق سیکھنا اس سے بھی زیادہ ضروری ہے۔ ہر چیز کو سبق کے طور پر لیں ٹریجڈی کے طور پر نہیں۔ میری ماما نے سخت جدوجہد سے اولاد کی پرورش کی ہے وہ ہمیں کسی مرحلے پر کمزور نہیں دیکھنا چاہتیں، اس مدرز ڈے پر میں ان کی اسی بات سے تقویت محسوس کرتی ہوں''۔

یمنیٰ زیدی

1- ''امی ناراض ہو جائیں تو ایسے مناتی ہوں جیسے وہ ہمارے بچپن میں ہمیں مناتی تھیں۔ پیار کر کے، گلے لگا کر''۔

2- ''امی کہتی ہیں کہ چاہے سامنے والا آپ سے کتنی ہی بدتمیزی کیوں نہ کرے آپ اخلاق کا دامن کبھی نہ چھوڑیں۔ کیونکہ یہاں سے ہی آپ کی تربیت کا اندازہ ہوتا ہے۔ کہتی ہیں کسی کے برا ہونے سے اپنی اچھائی نہ گنوا دینا''۔

ماہا وارثی

1- ''امی جب ناراض ہو جاتی ہیں تو پہلے تو میں بھی خاموشی اختیار کر لیتی ہوں، پھر تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد جا کر دیکھتی ہوں کہ وہ کتنی نارمل ہوئی ہیں، پھر تھوڑی تھوڑی بات چیت شروع کرتی ہوں اور رسپانس اچھا ہو تو گلے لگا لیتی

ہوں''۔

2- ''میری امی کہتی ہیں وقت اور حالات کیسے بھی ہوں، خودداری سے جینا سیکھو''۔

فرحانہ مقصود

1- ''میری ماں تو ہمارے درمیان نہیں رہیں مگر ان کی باتیں میرے ساتھ ساتھ ہیں۔ وہ جب مجھ سے ناراض ہوتی تھیں تو میں زیادہ سے زیادہ ان سے بات

کرتی تھی، ان کے پسند کے کھانے پکاتی تھی، ان کی پسند کی کھانے کی چیزیں لے کر آتی تھی یا ان کو دھمکی دیتی تھی کہ اگر آپ نے ناراضگی دور نہ کی تو میں بھی کھانا نہیں کھاؤں گی، تو وہ پھر اپنی ناراضگی دور کر دیتی تھیں۔ ماں کا دل بہت وسیع ہوتا ہے وہ اولاد کی چھوٹی چھوٹی بے وقوفیوں کو نظرانداز کر دیتی ہیں''۔

2- ''امی کہتی تھیں اپنے بزرگوں سے ہمیشہ نظریں نیچی کر کے بات کرو اور ان کے آگے سر جھکا کے رکھو۔ اس بات پر آج تک عمل پیرا ہوں، میں سمجھتی ہوں کہ بزرگوں کی عزت کر کے ہی آج میں نے یہ مقام پایا ہے''۔

سونیا مشال

1- ''امی ناراض ہو جائیں تو میری تو راتوں کی نیندیں حرام ہو جاتی ہیں، جب تک سوری کہہ کر ان کے گلے لگ کر انہیں پیار کر کے منا نہ لوں مجھے نہ چین آتا ہے نہ نیند آتی ہے''۔

2- ''امی کی کوئی ایک اچھی بات ہو تو بتاؤں، وہ مجموعہ ہیں اچھی باتوں کا، ہماری درسگاہ ہیں۔ ان سے تو ہر دم سیکھنے کو ہی ملتا ہے''۔

رابعہ انعم

1- اس دنیا میں سب سے آسان کام ماں کو منانا ہے۔ میری امی جب بھی ناراض ہوتی ہیں تو میں ان کا غصہ ٹھنڈا ہونے پر انہیں مسکرا کر دیکھتی ہوں۔ چھوٹا سا سوری بولتی ہوں اور لپک کر گلے لگا لیتی ہوں اور آئندہ کے لئے کانوں کو ہاتھ لگاتی ہوں کہ پرانی غلطی دہراؤں گی نہیں''۔

2- ''مجھے یاد ہے کہ جب میں Teenایج میں تھی تو مجھے فیشن کرنے کا بہت شوق ہوا، تو امی نے کہا کہ بے شک جو دل میں آئے فیشن کرو مگر یہ یاد رکھنا کہ فیشن اور بے حیائی میں بہت باریک لکیر ہوتی ہے۔ یہ نہ ہو کہ فیشن کے شوق میں اس لکیر کو کراس کر جاؤ اور میں اس نصیحت کو مدنظر رکھ کر فیشن کرتی ہوں''۔

تحریم منیبہ

1- امی جب ناراض ہوتی ہیں تو میں گھر کے کام کرنا شروع کر دیتی ہوں، کچن کے کام اور دیگر کام کیونکہ عموماً امی کے اچھے موڈ میں یہ کام نہیں کرتی۔ تو جب امی مجھے کام کرتے ہوئے دیکھتی ہیں تو سمجھ جاتی ہیں کہ میں انہیں منانے کی کوشش کر رہی ہوں، پھر ان کی ہلکی سی مسکراہٹ اور پیار سے بولنا، سارا مسئلہ چٹکی بجاتے ہی حل ہو جاتا ہے''۔

2- ''امی ہمیشہ کہتی ہیں کہ ایسی خواہشات نہیں پالنا کہ اس کی تکمیل کے لئے تمہیں کسی سے کچھ مانگنا پڑے اور اگر خواہش بہت زیادہ ہے تو پھر اسے خود اپنی محنت سے حاصل کرنے کی کوشش کرنا، کسی کے آگے ہاتھ نہیں پھیلانا''۔

صائمہ قریشی

1- ''امی ناراض ہوں تو ایک اچھا سا ان کی پسند کا گفٹ دے دیتی ہوں اور مسلسل بولتی رہتی ہوں۔ کوئی نہ کوئی بات کرتی ہی رہتی ہوں اور جب تک وہ مان نہیں جاتی اپنا مشن جاری رکھتی ہوں''۔

2- ''امی ہمیشہ یہی کہتی ہیں کہ زندگی میں کوئی بھی فیصلہ کرو تو بہت سوچ سمجھ کر کرو، کیونکہ جلد بازی میں کیے گئے فیصلے نقصان دہ ہوتے ہیں''۔

ماورا حسین

1- ''امی ناراض ہوتی ہی نہیں ہے بلکہ وہ تو ہماری خدمت میں ہی لگی رہتی ہیں۔ ہم کراچی زیادہ تر اپنا وقت گزارتی ہیں دونوں بہنیں تو۔ میں جب اسلام

آباد جاتی ہوں تو امی میری ہی تواضع میں لگی رہتی ہیں۔ گرمیاں ہوں تو ٹھنڈی مزیدار لسی کا گلاس لے کر میرے سرہانے کھڑی ہوتی ہیں اور سردی ہو تو گرم گرم کافی یا بیڈ ٹی، میری امی تو اتنی اچھی ہیں کہ ایک سوری سے مان جاتی ہیں''۔

2- ''امی ہمیشہ کہتی ہیں کہ اپنے کردار کو اتنا مضبوط رکھنا کہ کوئی تم پر غلط نگاہ نہ ڈال سکے''۔

صباحت بخاری

1- ''میری امی بہت دیر تک مجھ سے ناراض رہ ہی نہیں سکتیں کیونکہ وہ مجھ سے بہت زیادہ پیار کرتی ہیں، اول تو وہ ناراض ہوتی ہی نہیں ہیں اور اگر ہو بھی جائیں تو میں گلے لگا کر سوری کر کے منا لیتی ہوں۔ ماں کو منانا کونسا مشکل کام ہے، ہمیں ان کے کہے پر عمل کرنا نصیب ہو جائے اور ساری دنیا کی اولادیں ماؤں کے دلوں کی ٹھنڈک بن جائیں''۔

2- ''مجھے یاد ہے کہ جب میری شادی ہونے لگی تھی تو میری امی نے کہا تھا کہ اپنی ساس کو ساس نہیں بلکہ ماں سمجھنا، مائیں عموماً بیٹی کو سسرال کے حوالے سے ڈراتی ہیں مگر میری امی نے مجھے نصیحت کی کہ سسرال کو اپنا گھر سمجھنا اور اگر تم سب کی عزت کرو گی تو سب تمہاری عزت کریں گے ورنہ نہیں اور میں نے اس کا تجربہ بھی کر لیا، میری امی نے کبھی اولاد کو غلط مشورہ نہیں دیا''۔

مایا علی

1- ''میری ماما بہت اچھی ہیں، مجھ سے ناراض نہیں ہوتیں، ان کی تو ناراضگی میں بھلائی کی کوئی نہ کوئی بات پوشیدہ ہوتی ہے۔ وہ ناراض ہوں اور میں ان کے گلے لگ کر ان کے گال پر پیار کر لوں تو سارے گلے اور ناراضگی دور ہو جاتی ہے۔ مجھے یاد ہے کہ جب میں اس فیلڈ میں آئی تو بابا نے مخالفت کی مگر ماما نے حوصلہ افزائی کی''۔

2- ''ماما کی نصیحت آموز باتوں کی وجہ سے ہی تو آج کامیاب زندگی گزر رہی ہوں، جب بابا نے مخالفت کی تو ماما نے کہا کہ اس بات پر اجازت دے رہے ہیں کہ کبھی ماں باپ کی عزت پر حرف نہ آنے دینا اور یہ بات میں نے گرہ سے باندھ لی ہے''۔

قابلِ رشک ہیں نئی مائیں

نئی زندگی، نئی سرگرمی چند بنیادی نکات

شادی ایسا بندھن ہے، جس میں بندھتے ہی میاں بیوی کو اولاد کی خواہش ہوتی ہے اور جب ماں بننے کی نوید ملتی ہے تو اس کی خوشی کا ٹھکانہ نہیں ہوتا۔ 40 ہفتے یعنی 9 ماہ میں خواتین کو جسمانی تبدیلیوں سے گزر کر ہمکتا ہوا ایک بچہ یعنی قدرت کا انعام ملتا ہے۔

مختلف مراحل سے گزرتے ہوئے نئی ماؤں کو مختلف قسم کے جلدی مسائل کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگر غذا کے ساتھ ساتھ آرام کا بھی خیال نہ رکھے تو تشویش لاحق ہوتی ہے۔ وزن اٹھانا، سیڑھیاں چڑھنا، کھانے پینے کی احتیاط نہ کرنا اور باقاعدگی سے چیک اپ نہ کرانا گویا اپنے ساتھ ساتھ بچے کی زندگی کو بھی خطرات میں ڈالنے کا سبب بنتا ہے۔

یہاں ہم مرحلے وار کچھ جسمانی تبدیلیوں کا حوالہ دے کر نئی ماؤں کو زندگی کی نئی سرگرمیوں سے متعلق تفصیل مہیا کر رہے ہیں۔

• اب آپ کو Folic Acid اور آئرن کی کوئی نہ کوئی سپلیمنٹ جو ڈاکٹر تجویز کرے پابندی سے استعمال کرنی ہے۔ فولیٹ یا فولک ایسڈ یوں تو کلیجی اور پالک جیسی غذاؤں میں بھی دستیاب ہو جاتا ہے مگر اب آپ کو اضافی مقدار ہر روز 40 ہفتوں تک وقتاً فوقتاً درکار ہوتی ہے۔ ابتدائی 3 ماہ میں متلی اور قے کی کیفیت رہے گی اس کا کوئی موثر ترین طبی علاج نہیں تاہم پیچیدگی کی صورت میں ڈاکٹر دوائیں بھی تجویز کر دیتے ہیں۔

• آپ کی جلد حساس ہو چکی ہے۔ ایک جان سے دوسری کی تخلیق آپ سے امتحان بھی لیتی ہے اور احتیاط کا تقاضا بھی کرتی ہے۔ ممکن ہے آپ کی رنگت زرد پڑ جائے، جھائیاں نکل آئیں، بال گرنے لگیں یا دانتوں کی تکالیف عود کر آئیں، گھبرائیں مت یہ قدرتی عمل ہے۔ آپ کو صحت بخش غذائیں کھانی ہیں تاکہ قوت مدافعت بڑھے۔ دودھ پینا ہے اور اپنی غذا میں سبزیاں، سفید گوشت خصوصاً مچھلی، دہی اور اسی طرح کی صحت بخش غذائیں شامل رکھنی ہیں اور وقفے وقفے سے تھوڑا بہت کھانا اور صحت بخش مشروبات کا استعمال کرنا ہے۔ اگر جلدی خارش ہو جائے تو جلد کو زور زور سے نہ کھجائیں۔ شکم مادر کی جلد تو ویسے بھی تن جاتی ہے۔ اس کے ریشے محسوس ہوتے ہیں۔ آپ اپنے ناخن چھوٹے اور صاف رکھیں اور خارش بڑھ جائے تو ململ کے دوپٹے یا کسی رومال کی مدد سے پیٹ کی جلد کو سہلائیں، یوں خارش کی شدت کم ہوگی۔ اگر آپ کی ڈاکٹر کوئی لوشن تجویز کرتی ہیں تو خارش کے مسائل پر اسی طرح قابو پایئے۔

• پیروں پر سوجن بھی آسکتی ہے۔ ان تبدیلیوں کو خوشگوار احساس سے دوچند کرنے کے لئے نماز پنجگانہ کی عادت بنایئے، سورہ مریم کی تلاوت روزانہ کا معمول بنا لیجئے اور بہت دیر تک بیٹھے رہنے سے اجتناب کریں اور اگر سونے کے ارادے سے بستر پر دراز ہوں تو کسی کشن پر پیروں کو تھوڑی دیر کے لئے اونچائی پر رکھئے۔ گرمیاں ہوں تو نیم گرم پانی سے پیڈی کیور کیجئے اور مہندی لگایئے۔ آرام محسوس ہوگا۔

• اگر آپ کی ڈاکٹر آپریشن کا مشورہ دیتی ہے اور آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہیں تو کسی دوسری گائناکولوجسٹ سے بھی مشورہ کر لیجئے۔ عام طور پر رشتے دار اور خود خواتین آپریشن سے گھبراتے ہیں مگر واضح رہے کہ بیشتر گائناکولوجسٹ بعض طبی وجوہ کی بنا ہی پر سرجری کا مشورہ دیتے ہیں۔ کبھی آنول بچے کی گردن میں رسی کی مانند لپٹ جاتی ہے تو کبھی کوئی اور پیچیدگی لاحق ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں بچے کو نارمل ڈیلور کروانے میں نا صرف اس کی جان جاسکتی ہے بلکہ ماں کے مثانے اور رحم کو بھی شدید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اگر جان بچ جائے تو فیسٹولا کا خطرہ بھی لاحق رہتا ہے، لہٰذا ماں اور بچے دونوں کی زندگی، تندرستی اور اچھی صحت کے لئے ڈاکٹر کا مشورہ پیش نظر رہنا چاہئے۔ ایسا نہ ہو کہ شکم مادر میں بچے کو آکسیجن کی بھرپور مقدار نہ ملنے کے باعث اس کی ہلاکت ہو جائے۔ آپریشن کے عمل کو ہوا نہیں بنانا چاہئے۔ بعض ماؤں کو چونا، ملتانی مٹی اور سونف سپاری کھانے کی طلب بڑھ جاتی ہے۔ یہ رغبت جسم میں معدنیات کی کمی کو ظاہر کرتی ہے اور زیادہ تر ایسی ماؤں کو ماہر گائناکولوجسٹ نہیں ملتے۔ بہتر ہے کہ اپنے علاقے کے سرکاری اسپتال یا نجی ادارے میں زچگی کے ماہر سے رجوع کر کے اس عادت سے چھٹکارے کے لئے کچھ اقدام کئے جائیں۔

اہم معاشرتی دباؤ

ماں بننے والی خواتین کا صرف سرجری ہی اہم معاشرتی دباؤ نہیں ہوتا بلکہ بچے کی جنس کیا ہے؟ یہ سوال بھی نیندیں اڑائے رکھتا ہے۔ اب تو ملک کے بیشتر سونولوجسٹ بچے کی جنس ظاہر نہیں کرتے مگر بعض اسپتال جوڑوں کے اصرار پر بچے کی جنس بتا دیتے ہیں۔ پاکستان میں پہلے بچے کو ہر صورت میں قبول کیا جاتا ہے۔ صد شکر کہ ایسے دلخراش واقعات سننے کو نہیں ملتے کہ بچے کی جنس مونث یعنی لڑکی ہونے کی صورت میں بچے یا ماں کو کوئی گزند پہنچائی جائے البتہ دوسرے اور تیسرے بچے کی پیدائش پر خاموشی کا چھا جانا یا افسردہ ہو جانا عام رویے ہیں۔ آپ کا ہونے والا بچہ لڑکی ہو یا لڑکا بس یہ دھیان میں رکھئے کہ ایک عورت موت اور زندگی کے درمیان واقع پل صراط جیسے مرحلے سے گزر کر ماں بنتی ہے۔ دل ملول نہ کریں خدا کا شکر ادا کریں کہ آپ کو اللہ کی رحمت نصیب ہوئی ہے اور اس کی ماں کو نئی زندگی ملی ہے۔ اس موقع پر بے اولاد جوڑوں کی ویران زندگی پر ایک نظر ڈالیں۔ آپ کو اپنے نصیب پر رشک آئے گا۔

”جہاں ممتا وہاں ڈالڈا“

ماہ مئی کا دوسرا اتوار ماؤں کے عالمی دن کے طور پر منایا جاتا ہے، ہر برس کا ہر دن نئے عزم، نئے ارادوں اور مصروفیات کی طویل فہرست لئے شروع ہوتا ہے اور اکثر ان کی تکمیل کے بغیر اختتام پذیر ہو جاتا ہے نیتجتاً رات کا ایک یا ایک سے زائد پہر مطلوبہ اہداف کے حصول کی نذر ہو جاتے ہیں۔ گویا زندگی ایک کبھی نہ ختم ہونے والے معمولات کے حصار میں مقید محسوس ہوتی ہے۔ دراصل اس وقت کی رفتار سے ہم آہنگ ہونے کا ہنر ہی کامیابی کا راز ہے۔ دیگر تمام امور کی طرح برق رفتار طرز زندگی بھی توازن کا متقاضی ہے اور اگر توازن برقرار نہ رکھا جا سکے تو تمام کی تمام ریاضت اکارت بھی جا سکتی ہے۔ اس ضمن میں اپنی شناخت کو برقرار رکھنا موثر ترین لائحہ عمل قرار دیا جاتا ہے لیکن شاید سب سے پہلے ہم اسے ہی نظر انداز کر دیتے ہیں۔ جی ہاں آپ کا اندازہ بالکل درست ہے، ہماری پہلی شناخت ہماری ماں ہی ہے۔ صبر و ایثار کا وہ خاموش پیکر جس کی پسند ناپسند، جس کے احساسات اور دکھ سکھ سے ہم اتنے انجان ہو چکے ہیں کہ آج ہم ان سے دریافت کرتے نظر آتے ہیں کہ آپ کیسی ہیں؟ کسی چیز کی ضرورت تو نہیں؟ وغیرہ وغیرہ اور اس دوران خود کو کتنی سعادت مند اولاد سمجھتے ہیں۔ کاش ہم ان کے دل کی آواز سن سکتے، کاش ہم ان کے احساسات سے واقف ہوتے تو جان سکتے تھے کہ یہ وہ ہستی ہیں کہ جو اس وقت ہماری ہر ضرورت پوری کیا کرتی تھیں جب ہم ایک بھی لفظ بولنا نہیں جانتے تھے اور جب ہم بولنا سیکھ گئے تب اپنی ضروریات اور دکھ تکلیف کا اظہار کرنا نہیں جانتے تھے اس وقت کون تھا جو ہماری بھوک، پیاس، سردی، گرمی کے احساس سے نہ صرف بخوبی واقف تھا بلکہ ہمیں اپنی بساط سے بڑھ کر راحت اور آرام فراہم کرنے میں ہمہ تن مصروف تھا یقیناً وہ ہستی ہماری ماں ہی ہے جس نے اپنی زندگی ہمارے لئے اس طرح وقف کر دی کہ پھر اس کے بعد نہ اپنی ضروریات کی فکر کی اور نہ ہی اپنے آرام کی حتیٰ کہ اپنی اولاد ہی کو اپنے خوابوں کا محور بنا لیا جو چاہا ہماری راحت، آسودگی، ترقی اور خوشحالی کے لئے چاہا۔ اپنی زندگی اور اپنے تمام وسائل اولاد کی خوشی کے لئے صرف کرنے والی کتنی مائیں ایسی ہیں جنہیں اس بے لوث خدمت اور ان گنت قربانیوں کا صلہ ملا ہو، ان میں سے بیشتر اپنی ضعیفی کی عمر میں اولاد کی بے اعتنائی کا غم اپنے دلوں میں چھپائے بھیگی پلکوں کے ساتھ کسی نہ کسی گوشہ میں اپنے ناتواں ہاتھ پھیلائے اپنی اولادوں کی سلامتی اور خوشحالی کے لئے دعا گو ہیں۔ راتوں کو جاگ جاگ کر اولادوں کی خدمت کرنے والیوں کے ہاتھ اگر اٹھتے ہیں تو اپنی ریاضتوں کا صلہ مانگنے کے لئے نہیں بلکہ انہی کی خیر مانگنے کے لئے اٹھتے ہیں۔ خواہ وہ گھر کے کسی تنگ و تاریک گوشہ میں ہوں یا پھر کسی اولڈ ایج ہاؤس میں وہ اپنے فرض سے غافل نہیں ہو سکتی۔ غافل تو ہم ہیں کہ اپنی مصروفیات اور اپنی مجبوریوں کی آڑ میں جسے ہم سب سے پہلے نظر انداز کرتے ہیں وہ ماں ہی ہوا کرتی ہے۔ کیا کبھی ماں نے کسی مجبوری کو جواز بنا کر اپنی ذمہ داریوں میں کوتاہی کی، کبھی نہیں بلکہ اپنی بنیادی ضرورتوں تک کو نظر انداز کرتے ہوئے ہمیشہ ہمیں ہی مقدم رکھا۔ کیا ہم نے ایک مرتبہ بھی اس بات کا احساس کیا؟ کچھ نہ ہو تو اتنا ہی سوچا کہ کیوں دنیا بھر میں ماں کی طرح بے لوث محبت اور خدمت کرنے والی دوسری ہستی سے ہمارا واسطہ نہیں پڑا؟ صرف ایک ہی جواب ہے اور وہ یہ کہ جس طرح ہمیں صرف ہماری ماں ہی جنم دے سکتی ہیں، اسی طرح ماں جیسا پرخلوص کوئی اور ہو ہی نہیں سکتا۔ کوئی تو وجہ ہو گی کہ ہمارا خالق ہمارا رب جب اپنے بندوں سے اپنی محبت کا اظہار فرماتا ہے تو اس کے لئے ماں کی محبت ہی کو پیمانہ بناتا ہے کہ وہ ستر ماؤں سے بھی زیادہ اپنے بندوں سے محبت کرتا ہے۔ کیا کبھی ہم نے سوچا کہ ایسا کیوں ہے؟ محبتیں اور ان کے دعوے تو ہم قدم قدم پر دیکھتے اور سنتے آئے ہیں کسی اور محبت کو کیوں اس نے اپنی محبت کا پیمانہ نہیں بنایا؟ شاید اس لئے کہ کسی اور محبت میں اتنی سچائی، خلوص اور وسعت ہی نہیں کہ جس میں بہت مہربان اور ہمیشہ رحم فرمانے والے خالق اور مالک حقیقی کی اپنی بندوں سے محبت کو سمویا جا سکتا ہو یا شاید اپنے بندوں کو اس بات کا احساس دلانا مقصود ہو کہ دنیا میں انسانوں کے مابین سب سے سچی محبت ماں ہی کی ہے۔ رب کی بارگاہ میں ماں کی دعا کا جو اکرام ہے اس سے کون واقف نہیں؟ عموماً نظر انداز کر دی گئی ان ناتواں ہستیوں کی دعاؤں میں کیسا اثر ہے کہ ان کے ذریعے نجانے ہم میں سے کتنوں کی تقدیریں سنوار دی گئی ہوں، کتنوں کو تباہی اور بربادی سے عافیت عطا کر دی گئی ہو۔ لیکن سوچنے کی بات تو یہ ہے کہ ان میں سے کتنوں کو اس بات کا شعور ہے؟ کتنے اس کے احسان مند ہیں اور کتنوں نے ماں کے حوالے سے عائد ذمہ داریوں کو اپنی زندگی کی اولین ترجیحات کا حصہ بنایا؟ سوچئے کیونکہ ان سوالات کے جوابات ہمیں کسی اور سے پہلے ہمیں خود کو دینا ہوں گے اور اگر ایسا ہو گیا تو پھر آج سے خود کو خوش نصیب سمجھیں کیونکہ ماں کی خدمت صرف نصیب والوں کا حصہ ہے کم نصیبوں کا اس پر کوئی حق نہیں۔ یہ وہ قسمت ہے جسے ہم اپنے ہاتھوں سے لکھ سکتے ہیں اور یہ وہ خوش بختی ہے جس کی بدولت دنیا و آخرت دونوں منور ہونے کی امید ہے۔ جب جاگے تبھی سویرا کے مصداق آج ہی اپنی کوتاہیوں کا ازالہ کرنے کا عزم کر لیں اور اپنی ماں کو اپنی زندگی میں وہی مقام دینے کی کوشش کریں جو انہوں نے ہمیں اپنی زندگی میں دیا ہے، جس کی وہ حقدار ہیں۔ یہ وہ قرض ہے جسے ادا کرنے کی سعی کرنے والے کبھی کسی حوالے سے تنگدست نہیں ہو سکتے۔ اس قرض کو ادا کرنے کے لئے دنیاوی مال و دولت کی نہیں بلکہ صرف اور صرف ایک سچے اور معصوم دل کی ضرورت ہے۔ جس میں اپنی ماں کا احترام اور ان کی قدر و منزلت کا احساس جاگزیں ہو۔ اس بار ”ڈالڈا“ کے موقع پر ڈالڈا کے ساتھ مل کر کائنات کی ہر ماں کو خراج تحسین پیش کرتے ہوئے چند خوبصورت پھولوں کے ساتھ ان کی سچی محبت اور بے لوث خدمت کا شکریہ ادا کرتے ہیں اور انہیں بتاتے ہیں کہ ان کے احسانات کی ہم کتنی قدر کرتے ہیں۔

حیدر آبادی گلی... چٹخارے کی لذت اہتمام کے ساتھ

اچار تیل کا ہو یا سرکے کا، ذرا سا بوتل کا ڈھکن کیا کھلے اس کی مخصوص خوشبو اور مصالحوں کا سوندھا پن اسے چکھنے پر مجبور کر دیتا ہے۔ ہمارے دیسی کھانوں اور خاص کر ہلکے پھلکے کھانوں مثلاً دال چاول، سبزیوں کی بھجیا وغیرہ کے ساتھ تو اچار کا ہونا لازمی ہے اور پھر اگر روغنی روٹیوں، آلوؤں، قیمے کے پراٹھے، بیسنی روٹی یا دال بھری روٹیاں بنیں تب تو سب سے پہلے اچار کا مرتبان کھنگالا جاتا ہے اور چن چن کر اپنی پسندیدہ مقدار کو کٹورے میں علیحدہ کیا جاتا ہے۔

لوگ کہتے ہیں کہ ٹماٹو کیچپ نے آ کر اچار کی اہمیت کم کر دی ہے لیکن ان دونوں کا آپس میں مقابلہ کیا جانا بھی کوئی عقلمندی کی بات نہیں۔ دونوں کی اپنی اپنی دنیائیں ہیں۔ سموسوں اور پزا کے ساتھ آپ اچار نہیں کھاتے اور دال چاول یا آلو کے پراٹھے کے ساتھ کیچپ بھلی نہیں لگتی۔

اچار کی تاریخ چار ہزار سال پرانی ہے اس وقت بھی ڈچ یعنی جرمنی اور جنوبی افریقہ کے عوام اچار کھاتے اور اسے Pekel کا نام دیتے تھے۔ ہندوستان میں اسے اچار کا نام دیا گیا۔ جس کے معنی یہ ہوئے کہ ان غذاؤں کو محفوظ کیا جائے جو موسمی ہوتی ہیں اور غیر موسم میں انہیں کھانے کے لئے محفوظ کیا جاسکے۔ پھر ہوا یوں کہ وہ پھل اور سبزیاں بھی منجمد یا محفوظ کی جانے لگیں جو سارا سال منڈی میں دستیاب ہوتی تھیں مثلاً پیاز، ادرک، لہسن، ہری مرچیں اور کھیرے کے ساتھ ساتھ آملہ اور آم بھی اور پھر یہی نہیں گاجر، لیموں، پھول گوبھی اور دیگر غذائیں بھی سرکے یا تیل میں محفوظ کی جانے لگیں۔

تقسیم ہند کے بعد کراچی آن کر بس جانے والے پانچ حیدر آبادی بھائیوں نے حیدر آبادی اچار کو یہاں مارکیٹ کیا اور اب حیدر آباد کالونی کی اچار والی گلی اپنی تجارت کے انداز کی وجہ سے اچار کے دیگر بیوپاریوں کو پیچھے چھوڑ چکی ہے۔ یہ پانچ بھائی کلیم، فہیم، سلیم، وسیم اور علیم یہاں ہر دوسری دکان میں بیوپار کر رہے ہیں۔ اگر ایک دکان چٹخارے ہاؤس کے نام سے قائم ہے تو دوسری چٹخارے فوڈ کے نام سے پہچانی جاتی ہے۔

کلیم شاہ نے اس سروے کے موقع پر بتایا کہ آپ کو حیرت ہوگی کہ اماں عام عورتوں کی طرح ہر موسم میں اچار ڈالا کرتی تھیں جو رشتے دار اور محلے دار عورتیں یوں ہی تحفتاً لے جاتی تھیں۔ ایک دن ابا کو خیال آیا کہ اماں کی ترکیب سے کاروبار جمایا جائے اور یوں حیدر آباد دکن میں ہماری آبائی دکان کھلی جہاں ہم نورتن چٹنی، آلو بخارے کی چٹنی، آم کی چٹنی اور مربے سب ہی شامل تھے۔ پھر ساتھ ہی ساتھ حیدر آبادی سالنوں، دہی بڑوں، پکوڑوں اور میٹھوں کا بھی اضافہ ہوتا گیا۔ آج کل اس گلی میں حیدر آبادی چوڑیاں اور کڑے بھی ملتے ہیں اور حیدر آبادی ذائقے بھی۔

وہ اپنے خاص اچاروں میں رشتے کے اچار کا ذکر بھی کرتے ہیں جسے سوندی اچار بھی کہتے ہیں یہ کچے آم کو ریشے سمیت دھوپ میں گلا کر تیار کیا جاتا ہے۔

”آپ کے ہاں سب سے مہنگے اچار کون سے ہیں؟

”گوشت، مرغی اور جھینگوں کے اچار، جن کی قیمت 520 روپے سے شروع ہوتی ہے“۔

”انہیں تو فریج میں ہی محفوظ رکھا جاسکتا ہوگا؟

”ضروری نہیں، یہ اچار ہے جو کئی برس تک عام کمرے کے درجہ حرارت میں بھی ٹھیک رہ سکتا ہے۔ فریج کی کیا ضرورت ہے“۔

”کلیم اور فہیم آج اپنی اماں کو ہر لمحے ایصال ثواب کرتے ہیں کہ ان کی اس سادہ سی گھریلو ریسیپی نے پانچوں بھائیوں کے کنبوں کو اپنے پیروں پر کھڑا کر دیا۔ اس حیدر آباد ذائقوں سے سجی یہ چھوٹی سی گلی کراچی کے پوش ایریئے ڈیفنس اور کلفٹن تک چٹخارے کی دنیا آباد کر چکی ہے۔ سچ ہے کہ دیے سے دیا ایسے ہی جلا کرتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

- اچار تیل کا ہو یا سرکے کا اسے نکالنے کے لئے لکڑی یا پلاسٹک کا دھلا ہوا اور خشک چمچ استعمال کیا جائے تو اچار وقت سے پہلے خراب نہیں ہوتا۔
- اچار پر سایہ پڑنے کا کوئی مفروضہ اچار خراب ہو جانے کی تصدیق نہیں کرتا۔ یہ تو نامکمل اجزاء، غیر ضروری دھوپ، بداحتیاطی سے چمچ گھمانے یا اچار ڈالنے میں اناڑی پن کا مظاہرہ کرنے سے خراب ہوتا ہے۔
- کبھی اسٹین لیس اسٹیل کے گیلے چمچ سے اچار مکس نہ کریں اور نہ ہی نکالنے کے لئے استعمال کریں۔ یعنی کوئی دھاتی چمچہ استعمال نہ کرنا بہتر ہوتا ہے۔

بی اماں کا تعارف

یہ تقسیم ہند سے پہلے کی بات ہے جب بی اماں نہایت خوشحال گھرانے میں بیاہ کر آئی تھیں۔ بلاشبہ آپ بے مثال سیرت و کردار کی مالک ایسی عظیم ہستی تھیں جنہوں نے اپنے علم و تدبر کو ایک مثال بنا کر دوسری خواتین کے لئے عمل کا میدان تشکیل دیا۔ اپنے طبعی گداز اور رحم دلی کی بدولت وہ کسی کو مصیبت میں مبتلا نہیں دیکھ سکتی تھیں۔ ابتداء میں انہوں نے اپنی جاننے والی ایک خاتون کو اچار بنانے کی ذاتی ریسیپی دی اور اس کی مالی مدد کرتے ہوئے کاروبار کرنے کی تحریک دی تھی۔ تقسیم کے بعد کراچی آ کر انہوں نے جائیداد کا کلیم نہیں کیا۔ وہ علیحدہ وطن کی محبت پر ذاتی مفاد اور روپے پیسے کو قربان کر کے اسی ریسیپی سے اچار بنانے لگیں گو کہ وقت اپنے ساتھ زندگی کی کئی بہاروں کو قصہ پارینہ بنا چکا تھا لیکن اب انہیں اپنے خاندان کی بقاء کے لئے محنت کرنا تھی سو یہ سفر انہوں نے شروع کیا۔ ابتداء میں یہ درمیانے درجے کا کاروبار تھا اب 60 برس سے زائد کی مدت گزرنے کے ساتھ ساتھ خلیجی ریاستوں اور یورپ و امریکہ تک پھیل چکا ہے۔ بی اماں آج ہمارے درمیان نہیں مگر ان کی اولادوں کی انکساری اور خلوص نیت سے کاروبار کرنے کی روایت جاری رکھنے جیسی خوبیوں کا کریڈٹ ان ہی کو جاتا ہے۔

بھنڈی...

صحت بخش سبزی

ماہرین طب کہتے ہیں کہ پیدائشی عمل کے دوران ماؤں کو کسی نہ کسی شکل میں بھنڈی ضرور کھا لینی چاہیے کیونکہ اس میں ایک خاص جز Folate ہوتا ہے۔ جس کی مدد سے زچگی کے دوران پیدا ہونے والی پیچیدگیاں دور ہو جاتی ہیں۔ یہ جز خون میں سرخ ذرات کی کمی دور کرتا ہے اور نومولود کا مرکزی اعصابی نظام درست رہتا ہے۔

بھنڈی وٹامن C سے بھرپور سبزی

یوں تو ہر عمر کے افراد کو بلا تخصیص جنس بھنڈی فائدہ دیتی ہے لیکن اگر حمل کے دوران بھنڈی کھائی جائے تو ماں سے بچے کو کوئی Infection کم ہی منتقل ہوتا ہے۔ اگر پیدائشی عمل کے دوران کسی خاتون کا بلڈ پریشر بڑھ جائے تو اسے بھی دوا کے علاوہ پابندی سے بھنڈی کھلا کر دباؤ کم کیا جا سکتا ہے مگر شرط یہ ہے کہ بھنڈی کو 5 سے 7 منٹ تک ہی پکایا جائے اور اس کی اصل رنگت سبزی مائل ہی رہنے دی جائے جہاں آپ نے دیر تک اسے پکایا یہ سیاہ ہو جائے گی اور اس کی غذائیت بھی ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ دل کے امراض سے بچاؤ کے لئے بھنڈی اچھی سبزی شمار ہوتی ہے۔

یہ قبض نہیں ہونے دیتی

بھنڈی میں فائبر ہوتا ہے لہٰذا اسے پابندی سے کھانا چاہیے خاص کر موسم کی سبزی ضرور کھا لینی چاہیے۔ بھاپ میں پکائیے، ہلکا سا ابال لیجئے، مصالحے بھر کر پکائیے یا شوربے والا سالن یہ ہر شکل میں مفید سبزی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں ذیابیطس روکنے کے امکانات بھی ہیں۔ کچھ ماؤں کو پیدائشی عمل کے دوران ذیابیطس ہو جاتی ہے اور ایسا آلو زیادہ کھا لینے کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ آلو کے بجائے بھنڈی کھائی جائے تو زیادہ فائدہ دیتی ہے۔

یہ Collagen کا اضافہ کرتی ہے

بھنڈی کھانے سے جسم میں موجود Collagen کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ جزو جن عضلات میں ہوتا ہے، ماں بننے والی خواتین کے جسم پر کچھ نشانات پڑ جاتے ہیں، بھنڈی کھانے اور اس کی (Paste) بنا کر دانے دھبوں پر لگانے سے یہ نشانات ختم ہو جاتے ہیں۔

وٹامن A بینائی میں اضافے کا سبب

بھنڈی میں چونکہ وٹامن A بھی موجود ہے، اس لئے یہ موتیا بند کو قریب نہیں آنے دیتی۔ چہرے پر پڑنے والی جھریوں کو ممکنہ حد تک روکتی ہے۔ وٹامن A سے آنکھوں کے افعال درست رہتے ہیں اور یہ معدے میں ہونے والے زخم کو بھی مندمل کرتی ہے۔ اینٹی آکسیڈنٹس کی موجودگی سے آپ سانس کی بیماریوں خصوصاً دمے سے محفوظ رہتے ہیں۔

نباتاتی پروٹین، ایک خزانہ

جو شخص گوشت پسند نہیں کرتا اگر وہ بھنڈی کھا لے تو اسے پروٹین کا متبادل آسانی سے مل جاتا ہے۔ نباتاتی پروٹین ہمیں پودوں سے دستیاب ہوتی ہے اور اس سے عضلات اور ہڈیاں دونوں مضبوط رہتے ہیں۔

100 گرام بھنڈیوں میں موجود صحت بخش اجزاء

اجزاء	مقدار
سچوریٹڈ فیٹس	0.1 گرام
فائبر	3 گرام
شکر	3 گرام
پروٹینز	2.1 گرام
وٹامن A	339 یونٹ
وٹامن C	12.2 ملی گرام
وٹامن E	0.3 ملی گرام
وٹامن K	47.8 مائیکروگرام
فولیٹ	14.6 مائیکروگرام
کیلشیم	96 مائیکروگرام
میگنیز	1 ملی گرام
پوٹاشیم	234 ملی گرام

کرۂ ارض کے 7 سپر فوڈز

رکھیں صحت کو محفوظ

غذائی ماہرین اور ڈاکٹروں نے طویل تحقیق کے بعد 7 اہم غذاؤں کی فہرست تیار کی ہے، جنہیں اپنے معمولات میں شامل کرنے سے جسم کے ہر عضو کو بہترین حالت میں رکھا جاسکتا ہے اور درجنوں امراض سے بچا جاسکتا ہے، ان میں جان لیوا امراض بھی شامل ہیں۔ ماہرین کی تجویز کردہ ان غذاؤں کو سپر فوڈز قرار دیا گیا ہے اور دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ سب کم خرچ اور آسانی سے دستیاب ہیں لیکن ان پر توجہ نہیں دی جاتی۔ برمنگھم کی ایک کیٹرنگ کمپنی سے وابستہ ماہرین غذائیت نے بھی انہیں کرۂ ارض کی صحت مند ترین خوراک قرار دیا ہے۔

لیموں

لیموں وٹامن C کا کارخانہ ہے اور ایک لیموں روزانہ کھانے سے جسم میں وٹامن C کی یومیہ ضروری مقدار کافی حد تک پوری ہوجاتی ہے۔ وٹامن C اچھے یعنی HDL کولیسٹرول کو بڑھاتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ اس میں موجود Flavonoids کینسر کو روکنے میں مدد دیتے ہیں اور یہ جسم کے ہر حصے میں ہونے والی سوزش اور جلن کو ختم کرتا ہے۔

سرخ آلو اور پالک

ایک سرخ آلو میں 66 ملی گرام Folate ہوتا ہے جو جسمانی خلیات کی ٹوٹ پھوٹ اور تباہی کو روکتا ہے اور ایسی ہی مقدار پالک میں بھی پائی جاتی ہے۔ اس میں موجود وٹامن A کی بھرپور مقدار کینسر کے خلاف مزاحمت کرتی ہے اور جسمانی Immunity System کو مضبوط بناتی ہے۔ پالک آنکھوں کی صحت کے لئے موثر سبزی ہے۔ یہ بھی جسمانی مدافعتی نظام کو تقویت دینے والی سبزی ہے۔

سیاہ چاکلیٹ

یعنی ڈارک چاکلیٹ اگرچہ ذائقے میں ملک چاکلیٹ سے بہتر معلوم نہیں ہوتی لیکن یہ LDL یعنی خراب کولیسٹرول کو ختم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں متعدد اینٹی آکسیڈنٹس جسم کے مدافعتی نظام کو قوی تر کرتے ہیں۔

اخروٹ

اخروٹ میں بھی اومیگا3 فیٹی ایسڈز کی بڑی مقدار موجود ہے۔ یہ ہمارے موڈ کو خوشگوار بناتے ہیں ذہنی تھکان دور کرتے اور دماغی کارکردگی کو بڑھاتے ہیں۔ کینسر کو روکنے والی اچھی غذاؤں میں شامل ہیں۔ اس کے علاوہ دل اور خون کی روانی کے لئے بہت مفید ہیں۔

شاخ گوبھی (بروکولی)

بروکولی ایک بڑا ٹکڑا کھانے سے بدن کو وٹامن K یومیہ ضرورت کے حساب سے کافی مقدار میں دستیاب ہوجاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس گوبھی میں وٹامن C بھی موجود ہے۔ یہ تمام کینسرز میں مفید ترین غذا ہے۔

سالمن مچھلی

بالخصوص یہ مچھلی اومیگا3 کا خزانہ ہے جو دماغی صحت کو بہتر بناتے ہیں اور ڈپریشن کو دور کرتے ہیں۔ کینسر کی افزائش نہیں ہونے دیتے اور دل کو صحت مند رکھتے ہیں۔ مچھلی میں موجود نیاسین الزائمر (بھولنے کی بیماری) اور دیگر ذہنی امراض سے بچاتا ہے۔

لہسن

لہسن میں Ecoli بیکٹیریا سے مزاحمت کرنے اور اسے مارنے کی عمدہ صلاحیت پائی جاتی ہے۔ یہ خون پتلا کرکے شریانوں میں خون کی روانی جاری رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک مخصوص مرکب ایلسین کولیسٹرول کی شرح کو کم رکھتا ہے۔

سلاد...90 فیصد پانی پر مشتمل ہے

یہ سبزی وٹامنز اور معدنیات سمیت شفائی خصوصیت رکھتی ہے

سلاد پتے کو طبی زبان میں کاہو کہا جاتا ہے۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے ایک کاشت شدہ اور دوسرا جنگلی۔ اس کے پتے بہت دبیز اور گل کاسنی کے پتوں کی طرح پیچھے سے چوڑے اور آگے سے نوکدار ہوتے ہیں۔ انگریزی میں سلاد کو Lettuce کہا جاتا ہے۔ یہ پیاس کو تسکین دیتا ہے، معدے کو تقویت دے کر گیس اور قبض کا خاتمہ کرتا ہے۔ جلد کو چمکدار بناتا اور قبل از وقت بڑھاپے کے اثرات دور کرتا ہے۔ اس کے بیجوں کا پیسٹ بے خوابی دور کرنے میں مفید ہے۔ اسے یرقان کے مریض بھی کھا سکتے ہیں۔

سلاد میں پائے جانے والے کیمیائی نباتاتی اجزاء میں پوٹاشیم، کیلشیم، انسولین، آئرن، تانبا، فاسفورس، گندھک Levulin، وٹامن A، B1، B2، B3، B5، B6 کے علاوہ وٹامن C، E اور K موجود ہیں۔ دیگر معدنیات میں فولیٹ، میگنیشیم، پوٹاشیم، رائبوفلیون اور سیلینیم نمایاں ہیں۔ سلاد پتے کو سوپ، سینڈوچز، برگرز یا رشین سلاد یا کسی بھی شکل میں اپنی غذا کا باقاعدہ حصہ بنا کر ہڈیوں کے بھربھرے پن کی شکایت میں کمی لائی جاسکتی ہے۔

روکھے اور الجھے ہوئے بالوں سے تنگ افراد سلاد پتہ اور پالک کا رس مساوی مقدار میں ملا کر دن میں ایک بار پئیں تو رفتہ رفتہ یہ شکایت بھی دور ہوسکتی ہے۔

بے خوابی اور موٹاپا دور کرنے کے لئے اسے روزانہ خوراک میں شامل کیا جاسکتا ہے۔ بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات دور کرنے اور تروتازہ و جوان جلد پانے کے لئے باقاعدگی سے سلاد پتہ کھایا جائے تو افاقہ ہوتا ہے۔ وٹامنز اور فولاد سے مالا مال سلاد پتہ بالوں کو نئی زندگی دے سکتا ہے۔

سلاد کے فوائد

اس میں کیلوریز بے حد کم ہوتی ہیں۔ فولیٹ یعنی وٹامن B2 کی کمی دور کرنے میں مددگار ہے۔ علاوہ ازیں بیٹا کیروٹین کی مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ تاہم کریمی ڈریسنگ یا بہت زیادہ روغنی حالت میں استعمال کرنا مضر ہوگا۔

متوقع ماؤں کے لئے گرانقدر تحفہ

یوں تو تمام ہری سبزیاں نئی ماؤں کے لئے مفید ہوتی ہیں مگر سلاد میں کیلشیم جیسے مفید اجزاء موجود ہیں اس لئے یہ صالح خون پیدا کرنے والی سبزی ہے۔ متوقع ماؤں کی اچھی صحت کے لئے اور بچے کی ریڑھ کی ہڈی کی صحیح ساخت برقرار رکھنے کے لئے سلاد عمدہ سبزی ہے۔ نئی ماؤں کو نیند کی کمی کا مسئلہ درپیش ہو تو ہر کھانے سے پہلے دو یا تین پتے کھا لینے سے یہ مسئلہ حل کیا جاسکتا ہے۔ جس طرح کسی بھی غذا کے شفائی اثرات ہوسکتے ہیں سلاد بھی ان میں سے ایک ہے۔

ہری سبزیوں کی دیگر اقسام

پالک، دریائی چنسر، (Watercress)، Butterhead، Chicory، Chinese Leaf یا Peking Cabbage، Curly Lettuce، Iceberg، Rocket، Lamb's Lettuce، Oak-Leaf، Lettuce اور Lollo Rosso یہ تمام اہم اقسام ہیں اور غذائیت و توانائی میں کم و بیش یکساں ہیں البتہ ان کی اشکال اور ظاہری ساخت ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ اگر یہ تمام ایک پیالے یا ٹرے میں رکھی جائیں تو نہایت جاذب نظر دکھائی دیتی ہیں۔ ان میں سے بیشتر اقسام فرانس، اٹلی، بحیرہ روم اور بحیرہ اوقیانوس کے قرب و جوار میں پائی جاتی ہیں۔ کچھ کے پتے لمبوتری شکل کے اور سادہ ذائقہ یعنی نہ ترش نہ میٹھا اور نہ ہی کڑواہٹ لئے ہوتا ہے۔

کچھ سبز اور زردی مائل رنگ کے ملے جلے چھوٹے گول پتوں پر مشتمل ہیں، کچھ اسطوانی Cylindrical شکل کے ہیں جن پر سفید اور دودھیا غلاف موجود ہوتا ہے اور کچھ گھنگھریالے پتوں پر مشتمل ہیں ان میں بند گوبھی کی ایک قسم بھی یورپ میں بے حد مرغوب غذا ہے۔ بہرحال ان مختلف اشکال پر مبنی سلادوں میں کینسر، کولیسٹرول، گنج پن، پھیپھڑوں کے امراض، کالی کھانسی، قبض اور گٹھیا وی دردوں کے علاوہ متعدد امراض سے بچاؤ کی شفائی خصوصیات موجود ہیں۔

گھر کے باغیچے میں سلاد کی باغبانی

جس طرح اپنے پس انداز کئے ہوئے پیسوں کو گن کر محفوظ کر کے دلی اطمینان نصیب ہوتا ہے اسی طرح اپنی کاشتکاری یا باغبانی سے اگنے والے پھل پھول اور سبزیوں کو دیکھ کر بھی خوشگوار طمانیت کا احساس ہوتا ہے۔

سلاد کی باغبانی کے لئے ایسی بالکونی، ٹیرس یا کیاری درکار ہے جہاں سورج کی روشنی اور دھوپ براہ راست منتقل ہوتی ہو۔ اگر آپ کنٹینرز میں بھی سلاد کی بوائی کریں گی تب بھی یہ دھوپ میں رکھ کر باغبانی کا نصب العین حاصل کرلیں گی۔ عمدہ کوالٹی کی نامیاتی کھاد اور سلاد کی دستیاب مقامی قسم کے بیج لیجئے اور بوائی کا عمل مکمل کیجئے۔

پہلے مرحلے میں کھاد کو نم کر کے فاصلے سے بیج بویئے اور اسے بیجوں سے بھریئے نہیں بلکہ تھوڑے تھوڑے کر کے فاصلے پر ڈالئے۔

روزانہ شام یا علی الصبح نرم دھوپ میں پانی کا چھڑکاؤ کریں تو بہتر ہے۔ جب بیج بوئیں تو نرم جاڑیاں تین سے 4 انچ تک ابھرنا شروع ہوں گی۔ بس اس کے معنی یہ ہوئے کہ آپ کی کھاد اور بیج صحیح سمت میں کاشتکاری کے مراحل طے کرچکے ہیں۔ اب چند ہی یوم میں یہ پتے اپنی شکل وضع کرلیں گے۔

ماہر باغبانوں کا خیال ہے کہ یہ سرعت رفتاری سے بڑھنے والا پودا ہے۔ اگر آپ پودے کا تنا کاٹ دیں تب بھی یہ جڑ کی بدولت پھلتا پھولتا رہے گا۔

آپ چاہیں تو ایک کنٹینر کے دو یا تین حصے کر کے مختلف اشکال کی سلاد بیک وقت کاشت کرسکتی ہیں یا ہفتہ واری وقفے کے بعد سلاد کی نئی قسموں میں سے کسی اور کی کاشت بھی کرسکتی ہیں۔ یہ اقسام ایک دوسرے کی بڑھوتری پر قطعی اثر انداز نہیں ہوں گی۔ تجربہ کر کے دیکھئے Lettuce کے ساتھ Watercress یا Chicory کاشت کرنے کا۔ اس طرح آپ کو ہمہ اقسام کی سلاد گھر کے باغیچے سے دستیاب ہوسکے گی۔

سیب، گلاب کی نباتاتی فیملی سے ہے

ایک سیب رکھے موٹاپے سے دور

سیب کا شمار گلاب کے خاندان میں ہوتا ہے اسی طرح جیسے آلو بخارے، آڑو، خوبانی اور چیریز کا شمار بھی اسی نباتاتی فیملی سے ہوتا ہے۔ یہ پھل رومی سلطنت کے دور میں جرمنی پہنچے تھے اس سے پہلے یہ وہاں کاشت نہیں ہوتے تھے۔ ہزاروں برس پہلے سیب کی کاشت ایران، یونان، آرمینیا اور وسطی ایشیا کے علاقوں میں ہوا کرتی تھی۔

روزانہ ایک سیب کھانا ڈاکٹر کو دور رکھتا ہے۔ اس حقیقت سے واقفیت ضروری ہے کیونکہ یہ مفروضہ نہیں ہے کہ موٹاپے سے بچاؤ کے لئے یہی پھل اہم ثابت ہوتا ہے۔ واشنگٹن اسٹیٹ یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق سبز رنگ کے سیبوں کا روزانہ استعمال فائبر مہیا کرتا ہے۔ یہ پیٹ بھرنے کے احساس کو زیادہ دیر تک برقرار رکھتا ہے بلکہ یہ معدے میں موجود صحت کے لئے مفید بیکٹیریا کی تعداد بھی بڑھاتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ان سیبوں کے روزانہ استعمال سے صحت مند بیکٹیریا کی تعداد بڑھتی ہے جو موٹاپے کے خلاف جنگ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

سیب اور ناشپاتی کے ملاپ سے نیا پھل

جرمن محقق Werner Durand نے سیب اور ناشپاتی کے بیجوں کی کاشت کے بعد ایک ایسے پھل کو اگالیا جو ذائقے میں سیب جیسا ہے اور شکل ناشپاتی کی ہے۔ جسے میپل کہا جاتا ہے۔

ان دنوں جرمن باشندوں کا مرغوب ترین پھل سیب ہی ہے اور صرف کھانے کی حد تک ہی جرمنوں کا شوق محدود نہیں۔ اس ملک میں ہزاروں اقسام کے سیب دستیاب ہیں۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ جرمنی میں 3 سے 5 ہزار اقسام کے سیب پائے جاتے ہیں۔ ان میں بریبرن، گالا، گلوسٹر اور اسکالا کی مانگ زیادہ ہے، علاوہ ازیں بے شمار دیگر اقسام کے سیب سارا سال بازاروں میں دستیاب ہوتے ہیں۔

جس زمانے میں یہاں سیب اگانے کا رواج عروج کو پہنچا اس وقت یہاں بجلی کی مدد سے غذائی اشیاء کو محفوظ رکھنے کے لئے فریج اور فریزرز عام نہیں ہوئے تھے اور نہ ہی بحری جہاز اور ہوائی جہازوں کے ذریعے انہیں درآمد یا برآمد کرنے کے لئے رجحان پائے جاتے تھے۔ تب جرمن باشندوں نے سوچا کہ اتنے مختلف اقسام کے سیب اگائے جائیں کہ ان کا مختلف طریقے سے استعمال کیا جاسکے۔ کچھ سیبوں کو جیم جیلی اور مربہ بنا کر استعمال کیا جاتا ہے اور اسے Bake کرکے مختلف کنفیکشنری آئٹم تیار کئے جاتے ہیں اور اسے روزانہ کھانوں کی سلاد ڈش میں بھی نمایاں جگہ دی جاتی ہے۔

ابتداء میں سیبوں کو تہہ خانوں میں محفوظ کیا جاتا تھا کیونکہ تہہ خانے بالائی منزلوں کی نسبت ٹھنڈے ہوتے ہیں۔ سیبوں کی کچھ اقسام گرمیوں میں پک کر تیار ہوتی ہیں اور کچھ خزاں کے موسم میں قابل استعمال ہوا کرتی ہیں۔ جرمنی میں دیہاتیوں کی مرغوب غذا بھی سیب ہیں جبکہ پاکستان میں یہی پھل عوام کے لئے قیمتاً مہنگا ہونے کے باعث مالی طور پر متمول گھرانوں میں کھایا جاتا ہے۔

دنیا بھر میں صنعتی ترقی کے ساتھ زراعت کے شعبوں میں بھی تجارت در آئی ہے۔ اب تجارتی کسان یہ فیصلے کرتے ہیں کہ سیب کی کون کون سی اقسام کی مانگ عوام میں زیادہ ہے اور اب دنیا بھر میں انہی اقسام کی کاشت کی جاتی ہے۔

دنیا بھر میں سرخ چھلکوں والے سیبوں کی کاشت زیادہ کی جاتی ہے جو نہایت میٹھے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایسے سیبوں کی کاشت کی جاتی ہے جو جلدی خراب نہ ہوں اور دیر تک کھانوں کے قابل رہیں اور تو اور تجارتی کسان اب ایک ہی سائز کے سیب اگانے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ ان کی پیکنگ میں آسانی رہے۔

سیب محض اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہی نہیں بلکہ وٹامن C، متعدد معدنیات اور کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل پھل ہے۔ W.H.O نے متوازن غذا کے لئے ہر روز پھلوں کے کم و بیش 5 پورشنز کھانے کی سفارش کی ہے اگر یہ ممکن نہ ہو تو ایک سیب روزانہ کھانے پر اکتفا کیا جاسکتا ہے۔ کچھ حیرت نہیں کہ پھلوں کی افادیت دیگر اجناس سے ہرگز کم نہیں۔ بہت سے کیمیائی اثرات جو مختلف دواؤں، غذا کے ناموزوں انتخاب اور ماحولیاتی آلودگی کے سبب جسم میں پائے جاتے ہیں۔ سیب ان جراثیم کو ہلاک کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ سیب کو شیرے میں بھگو کر نہ استعمال کیا جائے اس طرح اس کا قدرتی وٹامن C ضائع ہوتا ہے، اگر کین میں محفوظ سیب خریدیں تو یقین دہانی کرلی جائے کہ اس میں اضافی شکر شامل نہیں۔

پاکستان میں اب نامیاتی کاشتکاری کو فروغ مل رہا ہے۔ کوشش ہونی چاہئے کہ پھلوں کو غیر ضروری طور پر کیڑے مار ادویات سے دور رکھا جائے۔ فصلوں کو نامیاتی کھاد دی جائے تاکہ کھیت سے پلیٹ تک صحت بخش اور غذائیت بھرے سیب حاصل ہوسکیں۔

تربوز... غذائیت سے بھرپور

یہ موسم گرما میں بہترین ٹانک بھی ہے

حفصہ فیصل

''اور تم اپنے رب کی کون کون سی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے'' رب کریم نے کیسے کیسے نعمتوں کے خزانے اپنے بندوں کی صحت وتندرستی اور راحت فرحت کے لئے پیدا فرمائے تا کہ انسان بیماریوں سے محفوظ رہے۔ اسی رب کی ایک نعمت موسم گرما کی حدت میں کمی کرنے کے لئے تربوز کی صورت میں ہمارے لئے موجود ہے۔ تربوز کے بے شمار فوائد ہیں جبکہ عام فہم میں اس کو گرمی کا تحفہ بھی کہا جاتا ہے۔ تربوز کا بیج بونے کے چار ماہ کے بعد پودے پر تیار ملتا ہے۔ اس کا پھل چونکہ وزنی ہوتا ہے اس لئے اس کا پودا زمین پر بیل کی مانند بڑھتا چلا جاتا ہے۔ شکل کے اعتبار سے گول اور لمبوترا ہوتا ہے۔ اس کا مزاج سرد تر جبکہ رنگت سرخ اور ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔ تربوز کی کاشت دنیا کے بیشتر علاقوں میں کی جاتی ہے مگر پاکستان، ہندوستان، شمالی بنگال، افغانستان، شام اور فلسطین نمایاں ہیں۔ تربوز میں وٹامن بی، میگنیشیم، پوٹاشیم، وٹامن ڈی، اے اور سی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

تربوز کے فوائد

جون جولائی کی گرمی میں اس کا استعمال حرارت وگرمی کم کرنے کے لئے بہترین ٹانک ہے۔ حکماء کے مطابق اس کا استعمال کرنے والے افراد گرمی اور لو کے بخار، پیشاب کی گرمی اور سوزش، یرقان اور اسہال سے محفوظ رہتے ہیں۔

جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ خون کے دباؤ کی زیادتی (ہائی بلڈ پریشر) میں تربوز کے بیش بہا فائدے ہیں۔ اس پھل کو استعمال کرنے والے 82% مریض دل پر سے اس خونی دباؤ کے بوجھ میں کمی محسوس کرتے ہیں۔

یہ کمزور جسم کے لوگوں کو فربہ کرنے کے لئے تیر بہدف کا کام کرتا ہے۔

تربوز سرطان کے جراثیم کی بھرپور مزاحمت کرتا ہے۔ اس کو پابندی سے استعمال کرنے والے افراد کا سرطان سے محفوظ رہنے کا امکان کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ تربوز آنتوں کے زخم اور سختی کی بیماریوں میں بھی مفید ہے۔ اس میں چونکہ پانی بہت زیادہ ہوتا ہے اس لئے گردے اور مثانے کی پتھری کے اخراج میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

طب نبوی ﷺ اور تربوز

امام ابن القیم الجوزیہ نے … کہ ''نبی کریم ﷺ نے تربوز کو اکثر بہت رغبت …

حضرت سہیل بن سعدؓ سے روایت ہے کہ ''نبی کریم ﷺ تربوز اور کھجور کو ساتھ کھایا کرتے تھے اور فرماتے کہ ہم اس کھجور کی گرمی کو تربوز کے ذریعے اور تربوز کی ٹھنڈک کو کھجور کی گرمی کے ذریعے ختم کرتے ہیں''۔ (ابو داؤد وترمذی)

اکثر محدثین نے لکھا ہے کہ نبی کریم ﷺ کو انگور اور تربوز بہت پسند تھے۔

تربوز کے نقصانات اور احتیاطی تدابیر

تربوز کو خالی پیٹ کھانا مضر ہے، اسی طرح چاول کے ساتھ بھی تربوز کا استعمال نقصان دہ ہے۔ چاول کھانے سے پہلے یا بعد تربوز نہیں کھانا چاہئے بلکہ بعض اطباء نے لکھا ہے کہ جس دن تربوز کھایا جائے اس دن چاول کھانے ہی نہیں چاہئیں کیونکہ دونوں کا ساتھ استعمال بعض اوقات ہیضے کا سبب بن جاتا ہے۔

بوڑھے اور سرد مزاج افراد کو تربوز کا استعمال کم کرنا چاہئے۔ ان لوگوں کے لئے تربوز کا کثرت سے استعمال جوڑوں کے درد اور بلغم کے امراض میں بھی مبتلا کرسکتا ہے۔ تربوز کھانے کے فوراً بعد شکنجبین، دہی، شربت اور چائے کے استعمال سے بچنا چاہئے ورنہ فائدے کے بجائے نقصان کا اندیشہ رہتا ہے۔

تربوز کے بیج

برمنگھم میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق تربوز کے بیج جسے ہم بے کار سمجھ کر پھینک دیتے ہیں اپنے اندر طاقت کا خزانہ لئے ہوئے ہیں اور اگر جس کو اس کی افادیت معلوم ہوجائے تو پھر وہ ایسا نہیں کرے گا۔ تربوز کے بیج میں پروٹین، وٹامن ڈی، میگنیشیم، مونو ان سیچو ریٹڈ، چکنائی اور پولی ان سیچو ریٹڈ چکنائی موجود ہوتی ہے جو کولیسٹرول لیول کو کم کرتی ہے، خون کی نالیوں کی سوزش کے خاتمے کا سبب بنتا ہے اس کے علاوہ ہارٹ اٹیک سے بچنے کے لئے قوت مدافعت فراہم کرتے ہیں۔

ایک اونس یعنی ایک کپ کا آٹھواں حصہ تربوز کے بیج 10 گرام پروٹین فراہم کرتے ہیں جبکہ اس کے برعکس ایک اونس باداموں میں 6 گرام پروٹین پایا جاتا ہے اگر بیج جمع کر کے ان کا چھلکا اتار رکھیں تو اتار کر اندر سے مغز کھائیں ورنہ ایسے بھی استعمال مفید ہے۔

تربوز کے چھلکے بھی کام کی چیز ہیں

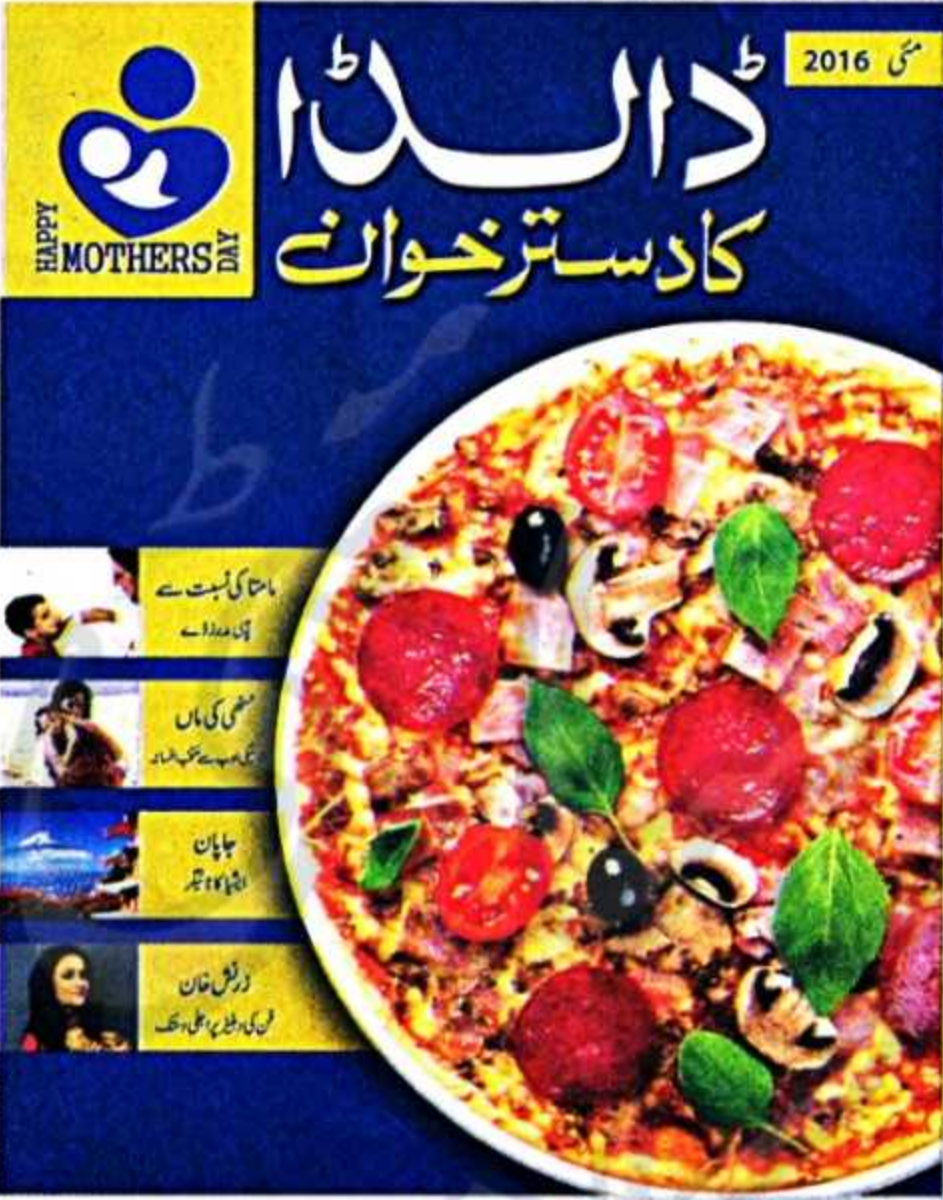
آپ سوچ رہی ہوں گی کہ بیجوں کی حد تک تو بات ٹھیک تھی یہ چھلکے کا کیا ذکر ہے، دراصل تربوز کے چھلکوں میں فائبر کا خزانہ موجود ہے اور آپ کی جلد کو نرم وملائم، شگفتہ اور چمکدار بنانے کا راز بھی۔ چھلکے کو دھو کر پیس لیں اور پھر اس میں تھوڑا سا آٹا ملا کر لئی نما لیپ چہرے پر ماسک کی صورت لگالیں پھر آدھے گھنٹے بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں، آپ کا چہرہ ایک نئی تازگی لئے ہوئے ہوگا۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ________________ Age: عمر ________

Phone Number: فون نمبر ________________ Mobile Number: موبائل نمبر ________

Complete Address: مکمل پتہ ________________

City: شہر کا نام ________________ Email: ای میل ________

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ________________ Profession: پیشہ ________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ________________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ________________

فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

مدرز ڈے اسپیشل

پائن ایپل ڈیلائٹ

اجزاء

انناس	ایک ٹن	انڈے کی سفیدیاں	دو عدد	کنڈینسڈ ملک	ایک ٹن
فریش کریم	دو پیکٹ	کریم آف ٹارٹر	ایک چٹکی	سادے بسکٹ	200 گرام
مارجرین یا مکھن	100 گرام				

ترکیب

- انناس کے قتلوں کو باریک چوپ کرلیں، بسکٹ کو پلاسٹک بیگ میں ڈال کر بیلن چلاتے ہوئے چورا کرلیں۔ مارجرین یا مکھن کو پگھلا کر اس میں بسکٹ کا چورا ڈالیں اور اسے المونیم فوائل سے بنے ہوئے ڈبے میں لگادیں
- انڈے کی سفیدیوں کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر کریم آف ٹارٹر ملاتے ہوئے اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹ لیں
- کریم کو فریزر میں رکھ کر یخ ٹھنڈی کرلیں پھر الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ گاڑھی ہوجائے۔ پھر اس میں کنڈینسڈ ملک، انڈے کی سفیدیاں اور انناس ڈال کر ملالیں
- اس مکسچر کو بسکٹ والے ڈبے میں ڈال دیں اور فریزر میں ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔ جب مکمل جمنے کے قریب ہوجائے تو احتیاط سے کناروں سے المونیم فوائل کو کاٹ کر علیحدہ کرلیں

پریزنٹیشن اس مزیدار میٹھے کو یخ ٹھنڈا پیش کرکے اس کا لطف دوبالا کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: دو گھنٹے | افراد: چار سے چھ کے لئے

ہدیٰ اسپیشل ڈے

پوٹیٹو پیپرونی پائی

اجزاء

آلو	تین عدد درمیانے	خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
بیف پیپرونی	100 گرام	چکن پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	پارسلے	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ		

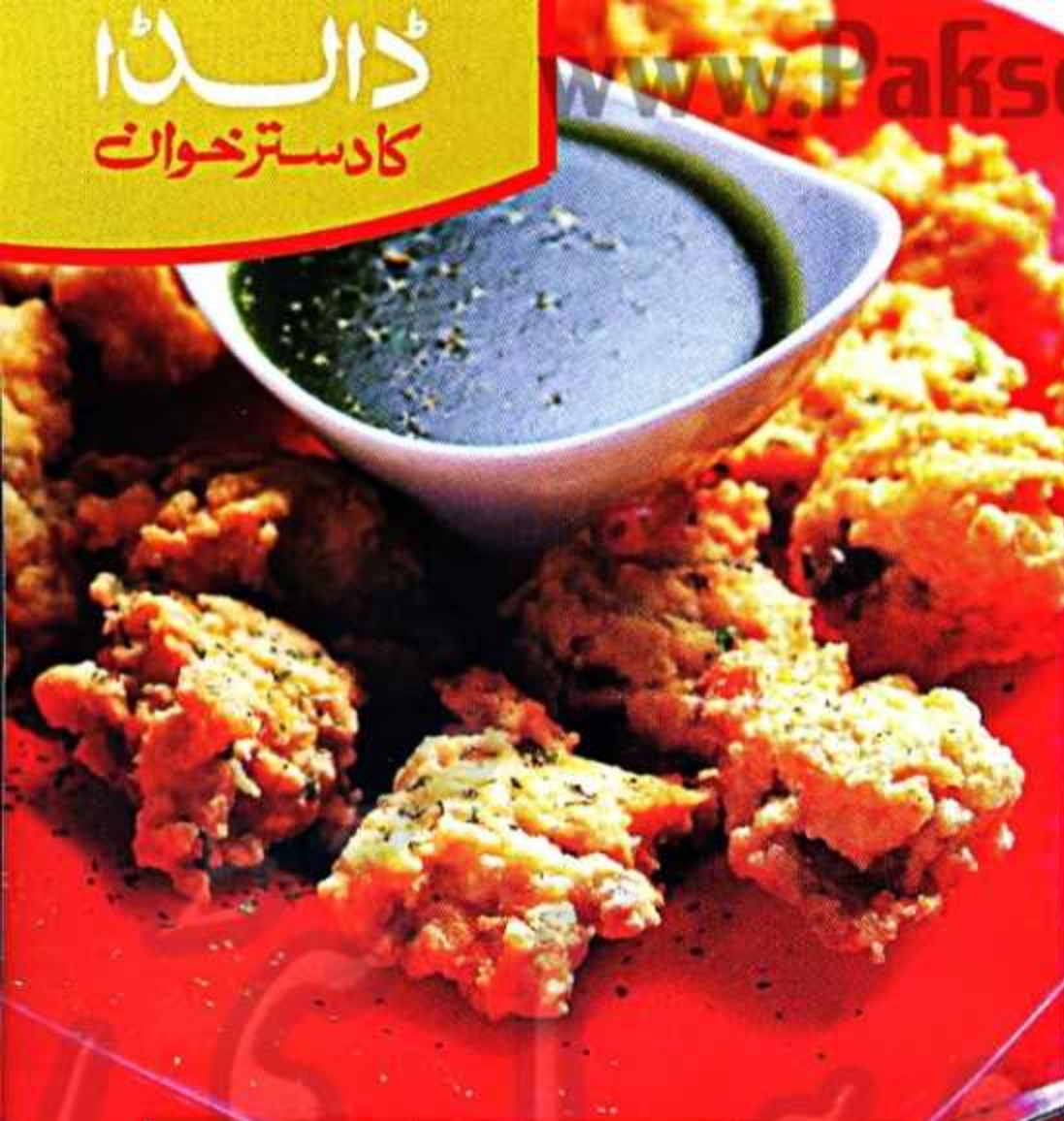
ترکیب

- آلوؤں کو ابال کر چھیل کر میش کرلیں، پیپرونی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- مارجرین یا مکھن کو فرائینگ پین میں ڈال کر اس میں چکن پاؤڈر، لہسن اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں پھر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں
- جب خوشبو آنے لگے تو اس میں میش کیے ہوئے آلو، نمک اور پیپرونی ڈال کر ملائیں، تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں انڈا ڈال کر تیزی سے ملالیں
- مفن ٹرے میں برش سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر خشک میدہ چھڑک دیں اور آلوؤں کا تیار کیا ہوا آمیزہ بھردیں۔ اوپر سے کش کیا ہوا چیز اور پارسلے چھڑک کر پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 180°C پر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بیک کرکے جب سنہری ہونے لگے تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن سادہ سے آلوؤں کی اس مزیدار ڈش کو کسی بھی وقت انجوائے کیا جا سکتا ہے۔ بچے اپنی پسندیدہ سبزی آلو کو ایک نئے انداز میں دیکھ کر یقیناً خوش ہوں گے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

فرائیڈ چکن پفس

مدرز ڈے اسپیشل

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | **فرائنگ کا وقت:** پندرہ سے بیس منٹ | **تعداد:** پندرہ سے بیس عدد

اجزاء

چکن	200 گرام	انڈے کی سفیدیاں	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	ٹھنڈا پانی	آدھی پیالی
کچلا ہوا لہسن	آدھا چائے کا چمچ	میدہ	ایک پیالی
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
پیپریکا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- بغیر ہڈی کے چکن کو صاف دھولیں اور اس پر نمک، لہسن اور کالی مرچ لگادیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے چکن کو اپنے ہی پانی میں گلالیں اور اس کے ریشے کرلیں
- صاف خشک پیالے میں انڈے کی سفیدیوں کو اتنا پھینٹیں کہ سخت ہوجائے، پھر اس میں نمک، پیپریکا پاؤڈر اور میدہ ملالیں
- ریشہ کیا ہوا چکن، دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے آمیزہ تیار کرلیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور چمچ سے اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے پفس فرائی کرلیں

پریزنٹیشن شام کی چائے پر یہ مزیدار اور جھٹ پٹ بننے والے پفس بچے اور بڑے دونوں انجوائے کریں گے۔

سالٹی چاکلیٹ فلاورز

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | **بیکنگ کا وقت:** آٹھ سے دس منٹ | **افراد:** چھ سے سات کے لئے

اجزاء

نمکین بسکٹ	200 گرام	وہائٹ چاکلیٹ	حسب ضرورت
براؤن شوگر	ایک پیالی	مارجرین یا مکھن	حسب ضرورت
کوکنگ چاکلیٹ	100 گرام		

ترکیب

- بیکنگ ٹرے میں بٹر پیپر لگا کر مارجرین یا مکھن سے برش کردیں اور اس میں بسکٹ کو لگالیں
- نان اسٹک فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن میں براؤن شوگر ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں
- جب چینی پگھل کر کیریمل بن جائے تو اسے بسکٹ پر ڈال دیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150°C پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے رکھ دیں
- اس دوران براؤن چاکلیٹ کو کش کرکے رکھ لیں۔ بسکٹ کی ٹرے کو اوون سے نکال کر اس پر کش کی ہوئی چاکلیٹ ڈالیں اور اسے المونیم فوائل سے اچھی طرح ڈھک دیں تاکہ گرمائش میں چاکلیٹ پگھل جائے
- پانچ سے سات منٹ بعد فوائل کھول کر برش سے چاکلیٹ کو پھیلا دیں اور ٹرے کو فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن سفید چاکلیٹ کو پیالے میں ڈال کر گرم پانی پر رکھ کر پگھلالیں اور پائپنگ بیگ میں ڈال کر ان بسکٹ کے کناروں پر لگادیں۔ ہلکے سے نمکین مزے کے ساتھ یہ چاکلیٹ بچوں کو یقیناً پسند آئے گی۔

پوٹیٹو گارلک پزا

اجزاء

میدہ	دو پیالی	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	زیتون	دس سے پندرہ عدد	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
آلو	دو عدد درمیانے	خشک خمیر	ایک چائے کا چمچ	شملہ مرچ	حسب پسند	کٹی ہوئی لال مرچ	حسب پسند
نمک	حسب ذائقہ	دودھ	ایک پیالی	چیڈر چیز	تین چوتھائی پیالی	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	حسب ضرورت
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	چینی	ایک چائے کا چمچ	موزریلا چیز	آدھی پیالی		

ترکیب

- آدھی پیالی نیم گرم دودھ میں خمیر اور چینی ڈال کر ڈھک کر رکھ دیں۔ لہسن کے جوؤں کو باریک کاٹیں اور ہلکی آنچ پر توے پر پھیلا کر سنہری سینک لیں
- میدے میں چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل**، نمک اور خمیر ملا ہوا دودھ ڈال کر نرم گوندھ لیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- آلوؤں کو ابال کر میش کر لیں اور اس میں نمک، دو لہسن کے جوئے (سنکے ہوئے) کالی مرچ، آدھی پیالی دودھ اور دونوں کش کیے ہوئے چیز ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں
- گندھا ہوا میدہ جب اچھی طرح پھول جائے تو اس کی پتلی چپاتی بیل کر چکنے کیے ہوئے پزا پین میں لگا دیں۔ اس پر پہلے آلو کا پیسٹ لگائیں پھر لہسن کے جوئے، باریک کٹے ہوئے زیتون اور شملہ مرچ پھیلا کر رکھیں
- کٹی ہوئی لال مرچ، اجوائن اور دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** چھڑک کر پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 180°C پر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد اچھی طرح سنہری ہونے پر اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن گرم گرم پزا کو بچوں کے حسب پسند جوس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

براؤنی بائیٹس

اجزاء

میدہ: تین چوتھائی پیالی	چینی: تین چوتھائی پیالی	کوکنگ چاکلیٹ: 100 گرام	بیکنگ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
نمک: ایک چٹکی	کوکو پاؤڈر: ایک کھانے کا چمچ	انڈے: دو عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل: آدھی پیالی

ترکیب

- میدے میں کوکو پاؤڈر، نمک اور بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں، چینی کو صاف خشک گرائینڈر میں باریک پیس لیں
- انڈے کی سفیدیوں کو علیحدہ کر کے الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ سخت ہو جائے پھر اس میں زردیاں ڈال کر پھینٹیں۔
- چینی اور ڈالڈا کوکنگ آئل کو ملا کر پھینٹ لیں اور جب وہ کریم کی شکل میں آجائے تو اس میں انڈے ملا لیں
- اب اس مکسچر میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ اور چار کھانے کے چمچ کش کی ہوئی کوکنگ چاکلیٹ شامل کر لیں اور چکنے کیے ہوئے چوکور بیکنگ پین میں ڈال دیں
- پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 180°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر اس پر کش کی ہوئی چاکلیٹ ڈال کر ڈھک دیں، گرم کیک کی وجہ سے چاکلیٹ پگھل جائے گی

پریزنٹیشن اس کیک کے ایک انچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور حسب پسند مختلف چیزوں سے سجا لیں۔ مدرز ڈے پر بچے کسی بڑے کی مدد سے ان براؤنی بائٹس کو بنا کر خوبصورت سی پیکنگ میں امی کو پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

عیدِ زبردست اسپیشل

کریمی تکہ چکن

اجزاء

چکن	ایک کلو	پیاز	تین عدد درمیانی	دہی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ		
پپیتا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ		

ترکیب

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ دیں، پیاز کو باریک چوپ کرلیں
- چکن میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل**، نمک، ادرک لہسن، پیاز اور پپیتا ملالیں اور ڈھک کر رکھ دیں
- دہی میں لال مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر پھینٹ لیں اور اسے بھی چکن میں شامل کردیں
- کوئلے کے ٹکڑے کو چولہے پر رکھ کر دہکالیں اور چکن کے درمیان میں رکھ کر اس پر **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر ڈھک دیں
- کچھ دیر پین کو بند کرکے رکھیں پھر کوئلہ نکال کر چکن کو تیز آنچ پر پکنے رکھ دیں، پانچ سے سات منٹ بعد آنچ کو درمیانی کرکے پکائیں
- چکن جب گلنے پر آجائے اور دہی کا پانی خشک ہونے لگے تو اس میں کریم ڈال دیں اور پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلالیں تاکہ بوٹیاں ٹوٹنے نہ پائے۔ ڈھک کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ	بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ	تعداد: سات سے آٹھ عدد

مینگو ایکلیئرز

ڈالڈا اسپیشل

اجزاء

آم	ایک پیالی	پانی	ایک پیالی
میدہ	ایک پیالی	فریش کریم	آدھی پیالی
نمک	ایک چٹکی	پسی ہوئی چینی	دو کھانے کے چمچ
انڈے	تین عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل اور پانی کو ملا کر درمیانی آنچ پر رکھیں، جب ابال آنے لگے تو اس میں میدہ ڈال دیں
- لکڑی کے چمچ سے اتنی دیر بھونیں کہ میدہ سخت کر حلوے کی شکل میں آجائے۔ چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرلیں
- پھر اس میں الیکٹرک بیٹر چلاتے ہوئے ایک ایک کر کے انڈے شامل کرلیں۔ اس مکسچر کو پائپنگ بیگ میں بھر لیں اور چکنی کی ہوئی اوون ٹرے میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے دو دو انچ لمبے ایکلیئرز ڈال دیں
- 200°C پر گرم کیے ہوئے اوون میں اس ٹرے کو بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں۔ اوون سے نکال کر مکمل ٹھنڈے کرلیں
- کریم کو خوب ٹھنڈی کر کے چینی اور میش کیے ہوئے آم کے ٹکڑے ملا کر پھینٹ لیں۔ تیار کیے ہوئے ایکلیئرز میں کٹ لگا کر چھوٹی چمچ کی مدد سے یہ کریم بھر دیں

پریزنٹیشن اچھی طرح ٹھنڈے کر کے پیش کریں۔

ایپل فلاورز

ڈالڈا اسپیشل

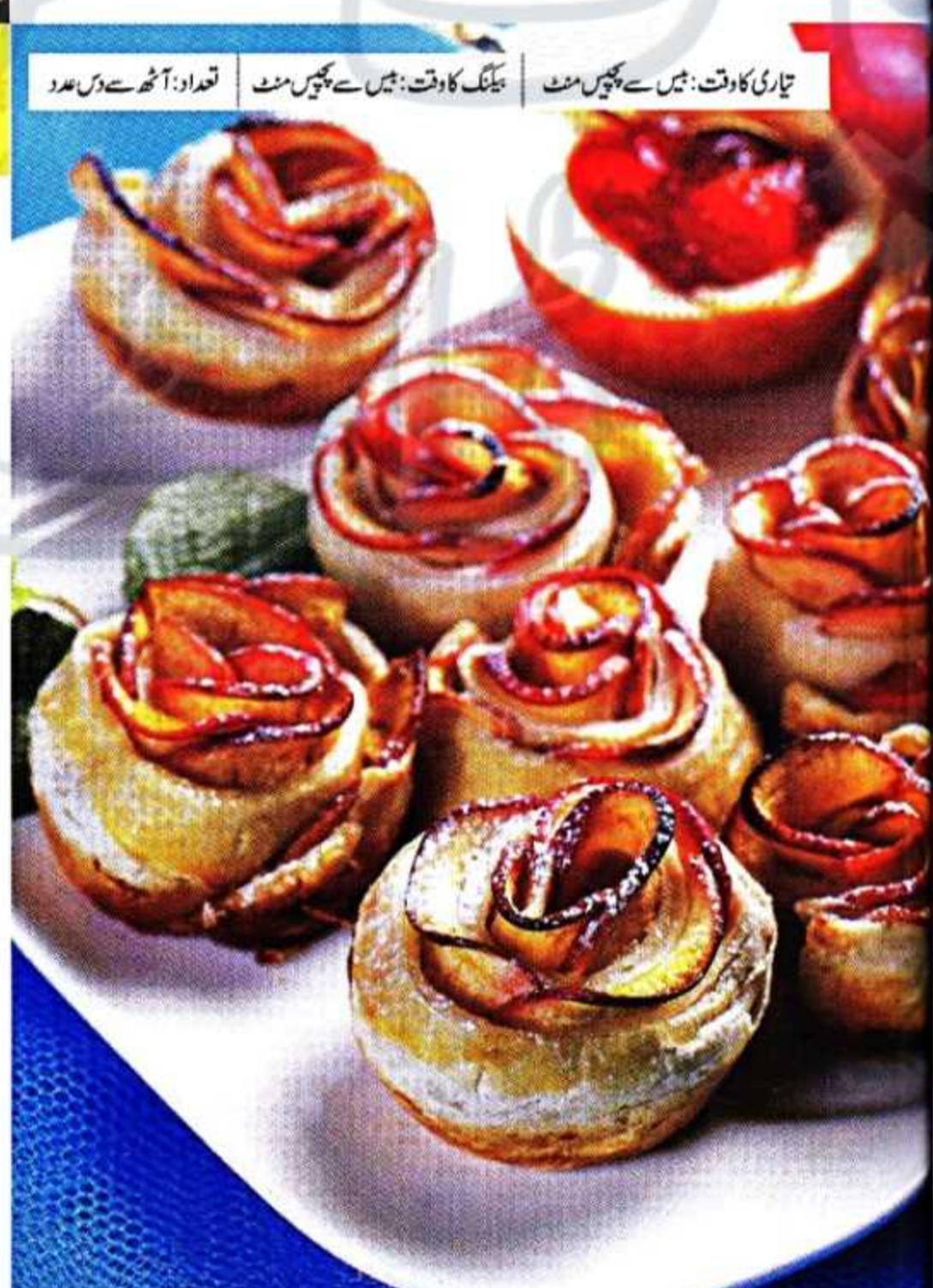
تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ	بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ	تعداد: آٹھ سے دس عدد

اجزاء

سرخ سیب	تین سے چار عدد	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
پف پیسٹری	آدھا کلو	میدہ	حسب ضرورت
پسی ہوئی چینی	حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ
پسی ہوئی دار چینی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- سیب کو دو حصوں میں کاٹ کر درمیان سے بیج نکال لیں اور ان کی بالکل باریک پھانکیں کاٹ لیں۔ پانی میں لیموں کا رس ڈال کر اس میں سیب کی پھانکوں کو رکھ دیں
- پف پیسٹری کو خشک میدہ چھڑک کر پتلی چپاتی بیل لیں اور اس کی ایک انچ چوڑی اور آٹھ سے دس انچ لمبی پٹیاں کاٹ لیں
- ہر پٹی پر کنارے سے سیب کی پھانکوں کو اس طرح رکھیں کہ وہ ایک دوسرے پر آرہی ہوں اور لمبائی میں آدھی باہر نکلی ہوئی ہوں۔ ان پر دار چینی چھڑک دیں
- پٹی کے کنارے کو برش سے ہلکا سا گیلا کریں اور رول کرتے ہوئے دوسرے کنارے تک لے آئیں، یہ گلاب کے پھول کی شکل کا بن جائے گا
- کپ کیک بنانے والی ٹرے میں برش سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر اس میں ایک ایک پھول کو رکھ دیں اور پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 180°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن اوون سے گرم گرم نکال کر ان پر پسی ہوئی چینی چھڑک دیں یا ایپل جام کے ساتھ پیش کریں۔

صحت کا خزانہ

پاستا اور اسپینچ سلاد

اجزاء

بٹرفلائی پاستا	ایک سے ڈیڑھ پیالی	خشک لہسن کا پاؤڈر	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	کشمش	آدھی پیالی
پالک	200 گرام	اخروٹ کی گری	آدھی پیالی	براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ			کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ				
ہاٹ ساس	ایک کھانے کا چمچ				
ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ				

ترکیب

- سب سے پہلے سلاد کی ڈریسنگ تیار کرلیں۔اس کے لئے ایک بوتل میں نمک، براؤن شوگر، سرکہ، کالی مرچ، ہاٹ ساس اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال دیں اور بوتل کو اچھی طرح بند کر کے تین سے چار منٹ تک تیزی سے ہلائیں۔ ڈریسنگ کو سلاد تیار کرنے تک فریج میں رکھ دیں
- پالک کے چھوٹے تازہ پتوں کو ابلتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور دو سے تین منٹ بعد ٹھنڈے پانی میں ڈال کر رکھ دیں
- پاستا کو نمک ملے پانی میں ابالیں اور چھلنی میں ڈال کر اس پر ٹھنڈا پانی بہادیں، پھر اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل لگا کر رکھ دیں
- کشمش اور اخروٹ کی گری کو صاف کر کے پیالے میں رکھ لیں اور اس پر ابال کر رکھا ہوا پاستا اور سلاد کے پتے ڈال دیں
- اوپر سے ڈریسنگ ڈال کر لکڑی کے دو چمچ کی مدد سے اچھی طرح مکس کرلیں

پریزنٹیشن خوبصورت سے پلیٹر میں سجا کر اس غذائیت سے بھرپور سلاد کا مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بنانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

صحت کا خزانہ

رینی پارک چکن چانپ

اجزاء

چکن	200 گرام	پیاز	دوعدد	ٹماٹر	دوعدد	انڈے	دوعدد
بکرے کی چانپیں	آدھا کلو	بند گوبھی	ایک عدد	ثابت کالی مرچ	چھ سے آٹھ عدد	میدہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	آلو	دوعدد	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ادرک کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	گاجر	ایک عدد	مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	مٹر	آدھی پیالی				

ترکیب

- چکن اور چانپوں کو اچھی طرح دھوکر رکھ لیں پھر چانپوں کو دو پیالی ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر تیز آنچ پر پکنے رکھیں۔ اوپر آنے والا جھاگ نکال کر آنچ ہلکی کردیں اور اس میں ثابت کالی مرچیں اور پیاز ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب چانپ ادھ گلے ہوجائے تو اس میں چکن بھی شامل کردیں۔ ایک پیالی یخنی رہ جائے تو چولہے سے اتار کر یخنی چھان کر محفوظ کرلیں
- چکن اور چانپوں کو ہڈی سے علیحدہ کرلیں، آلو، گاجر اور ٹماٹر کو چھوٹے ٹکڑے میں کاٹ لیں اور اس میں مٹر اور باریک کٹی ہوئی بند گوبھی ملالیں۔ گوشت اور سبزیوں پر ادرک لہسن، نمک اور کالی مرچ چھڑک دیں
- فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں گوشت کو تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں پھر اسی فرائنگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر تمام سبزیوں (ٹماٹر کے علاوہ) کو بھی فرائی کرکے نکال لیں
- اسی فرائنگ پین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ میدہ ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے یخنی ڈال کر ملالیں۔
- گاڑھا ہونے پر چولہے سے تار لیں اور تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے اس میں مسٹرڈ پیسٹ اور انڈے کی زردیاں ملاکر وہائٹ ساس تیار کرلیں
- انڈوں کی سفیدیوں کو علیحدہ کرکے اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹ لیں
- گوشت کے مکسچر کو چکنی کی ہوئی بیکنگ ڈش میں لگائیں، پھر اس پر فرائی کی ہوئی سبزیاں اور ٹماٹر کے ٹکڑے رکھیں۔ اوپر سے تیار کیا ہوا وہائٹ ساس ڈال کر پھینٹی ہوئی سفیدیوں سے کور کردیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں۔ یہ آسانی سے بننے والی غذائیت سے بھرپور ڈش کسی بھی پارٹی کے لئے موزوں رہے گی۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

فش گارلک بریڈ

اجزاء

مچھلی	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی	مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
فرنچ بریڈ	ایک عدد	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	تازہ سویا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد				

ترکیب

- مچھلی کو صاف دھو کر اس پر ہلکا سا نمک چھڑک کر رکھ لیں
- لہسن، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر باریک پیس لیں اور اس میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں
- مارجرین یا مکھن کو روم ٹمپریچر پر کر کے اس میں پسا ہوا مصالحہ ملا لیں اور فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں مچھلی کو تیز آنچ پر فرائی کر لیں اور لکڑی کے چمچ سے کچل کر بھرتہ بنا لیں
- مچھلی کو ہلکا سا ٹھنڈا کر کے مکھن کے تیار کئے گئے پیسٹ میں ملا لیں۔ فرنچ بریڈ کی سلائسز کاٹ لیں (پوری طرح سے علیحدہ نہ کریں) اور ہر سلائس پر یہ پیسٹ اچھی طرح لگا دیں۔ اس بریڈ کو المونیم فوائل میں ٹائٹ لپیٹ دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 150°C پر پندرہ سے بیس منٹ رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن سلائسز کو علیحدہ کر کے اس پر باریک کٹا ہوا سویا چھڑک دیں اور اسے حسب پسند سوپ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

کینٹونیز اسٹائل پین فرائیڈ نوڈلز

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
چائنیز نوڈلز	ایک پیکٹ (200 گرام)	خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	ہری پیاز	تین سے چار عدد	یخنی	ایک پیالی
جھینگے رچھلی	آدھا کلو	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	مشرومز	چھ سے آٹھ عدد	اویسٹر ساس	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے نمک ملے ہوئے ابلتے ہوئے پانی میں نوڈلز کو ڈالیں اور چاپ اسٹک سے تھوڑا سا ہلا لیں تاکہ آپس میں الگ الگ ہو جائے
- جھینگوں کو صاف دھو کر اس پر نمک اور آدھا چائے کا چمچ سفید مرچ چھڑک لیں، مشرومز کے دو ٹکڑے کر لیں
- صاف نان اسٹک پین میں دو کھانے کے چمچ (اس سے زیادہ نہ ڈالیں کیونکہ نوڈلز کو پین فرائی کرنا ہے) ڈالڈا اولیو آئل ڈالیں اور اس میں تمام نوڈلز کو پھیلا کر ڈال دیں۔ درمیانی آنچ پر فرائی کرتے ہوئے دو سے تین منٹ بعد چمچ سے نوڈلز کو اٹھا کر اس کے نیچے تین سے چار کھانے کے چمچ پانی ڈال دیں تاکہ مکمل طور پر گرم ہو جائے۔ سنہری اور خستہ ہونے پر پلٹ کر پھیلی ہوئی پلیٹ میں نکال لیں
- فرائنگ پین کو اچھی طرح صاف کر لیں اور دوبارہ سے اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر فرائی کئے ہوئے نوڈلز کو اس طرح سے ڈالیں کہ دوسری طرف سے بھی سنہری ہو جائے
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اس میں جھینگوں اور مشرومز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں اور اسی پین میں یخنی، نمک، لہسن کا پاؤڈر، سفید مرچ، سویا ساس اور اویسٹر ساس ڈال کر پکائیں
- جب تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو اس میں فرائی کئے ہوئے جھینگے، مشرومز اور باریک کٹی ہوئی ہری پیاز ڈال دیں، تین سے چار منٹ پکانے کے بعد اس میں کارن فلار کو ٹھنڈے پانی میں گھول کر ڈالیں۔ ہلکا سا گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن فرائی کئے ہوئے نوڈلز کو پلیٹر میں رکھ کر اس پر یہ ساس ڈال کر گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

کباب قیمہ

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	پسا ہوا پپیتا	ایک کھانے کا چمچ	چہار مغز	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کباب چینی	آٹھ سے دس عدد	دہی	تین چوتھائی پیالی
فرائی کی ہوئی پیاز	چار کھانے کے چمچ				

ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، چہار مغز اور کباب چینی کو باریک پیس لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں پیاز، پپیتا، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ اور باریک چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ملا لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن کو دو سے تین منٹ فرائی کریں، پھر اس میں قیمہ ڈال کر سنہری فرائی کریں
- آخر میں دہی کا مکسچر ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور قیمے کو بیکنگ ڈش میں ڈال دیں
- پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 180°C پر پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن اوون سے نکال کر لیموں کے قتلوں سے سجائیں اور نان یا شیرمال کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

پزا پاستا کیسرول

اجزاء

پاستا	ایک پیکٹ (200 گرام)	پیاز	ایک عدد درمیانی	چیڈر چیز	ایک پیالی	دودھ	آدھی پیالی
قیمہ	آدھا کلو	مشرومز	چار سے چھ عدد	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی	تھائم	آدھا چائے کا چمچ	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	چار کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پاستا کو نمک ملے پانی میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر (پیکٹ پر دیے گئے ٹائم کے مطابق) ابال لیں۔ پھر چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں چوپ کی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور قیمہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- فرائنگ پین میں مارجرین یا مکھن میں باریک کٹے ہوئے مشرومز اور میدہ ڈال کر سنہری فرائی کر لیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ٹماٹر کا پیسٹ شامل کر دیں
- قیمے کا اپنا پانی خشک ہونے پر اس میں تیار کیا ہوا ٹماٹر کا پیسٹ اور آدھی پیالی چیز ڈال دیں۔ پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- شیشے کی بیکنگ ڈش میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگا کر تھوڑا سا قیمہ پھیلا کر ڈالیں پھر اس پر ابلے ہوئے پاستا رکھ کر ان میں قیمہ بھر دیں
- آخر میں کش کیا ہوا چیز، اجوائن، تھائم اور **ڈالڈا کوکنگ آئل** چھڑک کر پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 180°C پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ کر بیک کر لیں

پریزنٹیشن اس کا مزہ دوبالا کرنے کے لئے مکس سبزیوں کو نمک اور کالی مرچ کے ساتھ فرائی کر کے اس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | **بیکنگ کا وقت:** دس سے پندرہ منٹ | **افراد:** چار سے پانچ کے لئے

چکن پہاڑی پلاؤ

اجزاء

- چکن — 750 گرام
- چاول — آدھا کلو
- نمک — حسب ذائقہ
- ادرک لہسن پسا ہوا — ایک کھانے کا چمچ
- ٹماٹر — پانچ سے چھ عدد
- پسی ہوئی لال مرچ — ایک چائے کا چمچ
- ہلدی — ایک چائے کا چمچ
- خشک میوہ — آدھی پیالی
- ہری مرچیں — چھ سے آٹھ عدد
- ڈالڈا VTF بناسپتی — چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- اس ڈش کو بنانے کے لئے چکن کے بڑے سائز کے ٹکڑے کروالیں اور انھیں صاف دھو کر نمک اور چٹکی بھر ہلدی کے ساتھ ایک پیالی پانی ڈال کر ابالنے رکھ دیں
- چکن گلنے پر آجائے اور آدھی پیالی یخنی رہ جائے تو چولہے سے اتارلیں اور یخنی چھان کر علیحدہ کرلیں
- چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر نمک ملے پانی میں ایک کنی ابال کر چھان لیں اور بڑے پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں چاول ڈال دیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں ادرک لہسن کو فرائی کریں اور اس میں موٹے کٹے ہوئے ٹماٹر، ہلدی، لال مرچ اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں
- پھر اس میں ابال کر رکھی ہوئی چکن اور خشک میوہ ڈال کر گھی علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ آخر میں اس مصالحے کو ابلے ہوئے چاولوں پر ڈال کر اوپر سے یخنی ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس سادہ سے پلاؤ کو سلاد اور رائتے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

مونگ دال اور کدو کی بھجیا

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ	پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ	افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

کدو	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
دھلی ہوئی مونگ کی دال	آدھی پیالی	چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	املی کا گودا	آدھی پیالی
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	کری پتے	حسب پسند
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- کدو کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں اور دال کو دھو کر بھگو دیں
- ڈالڈا کنولا آئل کو پین میں گرم کریں اور اس میں زیرہ اور کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی، چکن پاؤڈر اور کدو ڈال کر بھونیں اور ایک پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں۔
- ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ کدو گل جائے اور پانی خشک ہو جائے
- دال کو پانی سے نکال کر کدو میں ڈال کر بھونیں اور باریک کٹا ہوا ہری دھنیا، ہری مرچیں اور املی کا گودا ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن دوپہر کے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ اس منفرد ڈش کا مزہ لیں۔

مرغ آلو بخارہ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ	پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ	افراد: چار سے پانچ کے لیے

اجزاء

چکن	ایک کلو	آلو	تین عدد درمیانے
آلو بخارے	دس سے بارہ عدد	ثابت لال مرچیں	آٹھ سے دس عدد
نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک چوتھائی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب

- آلو بخاروں کو دھو کر آدھی پیالی پانی میں بھگو دیں، آلوؤں کو چھیل کر چار ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھیں اور اچھی طرح خشک ہونے پر اس پر ادرک لہسن مل کر رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل اور ایک پیالی پانی ڈال کر گرم کریں اور اس میں آلوؤں کو ڈال دیں، ساتھ ہی آلو بخارے اور لال مرچیں ڈال کر ڈھک دیں
- دس منٹ بعد اس میں چکن اور نمک شامل کر دیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن اچھی طرح گل جائے۔ تیل علیحدہ ہونے تک بھون کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن اس سادہ سی ڈش کو گارلک بریڈ کے ساتھ انجوائے کریں۔

کویتی بریانی

اجزاء

چکن	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد درمیانی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
چاول	آدھا کلو	ٹماٹر	دو عدد درمیانے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی		

ترکیب

- چکن کو دھو کر کچھ دیر فریزر میں رکھیں پھر اس کی پٹیاں کاٹ لیں
- ایک چوتھائی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں، پھر اس میں ادرک لہسن اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر فرائی کریں
- جب ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اس میں چکن ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں۔ پھر اس میں چکن پاؤڈر، نمک، ہلدی، لال مرچ، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، گرم مصالحہ، دہی، لیموں کا رس اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ملائیں۔ پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ابال لیں، پانی نتھار کر چاولوں کے درمیان میں چکن کے مصالحے کی تہہ لگا کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن باریک کٹے ہوئے سلاد کو دہی میں ملا کر رائتہ بنالیں اور مزیدار بریانی کا لطف دوبالا کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

بمبئی چکن کری

اجزاء

چکن	ایک کلو	مونگ پھلی	دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	کڑی پتے	حسب پسند
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	سونف	ایک کھانے کا چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ	املی کا گودا	دو سے تین کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	سفید تل	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی
بھنے چنے	چار کھانے کے چمچ	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ				

ترکیب

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، پیاز کو کانٹے میں لگا کر چولہے پر رکھ کر اتنی دیر بھونیں کہ وہ نرم ہو جائے
- چنے، مونگ پھلی، سونف، دھنیا، زیرہ اور تل کو خشک فرائینگ پین میں بھون لیں اور اس میں ناریل ملا کر گرائینڈر میں باریک پیس لیں
- پھر بھنی ہوئی پیاز کو چھیل کر پسے ہوئے مصالحے اور ہری مرچوں کے ساتھ تھوڑا سا پانی ڈالتے ہوئے بلینڈر میں باریک پیس لیں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور ہلدی ملا لیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں ثابت گرم مصالحہ اور کڑی پتے ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پسا ہوا مصالحہ ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں چکن ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور دو پیالی گرم پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر چکن گلنے تک پکائیں
- آخر میں املی کا گودا ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

ہائی وے کڑاہی

اجزاء

چکن	ایک کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ	بڑی ہری مرچیں	دس سے بارہ عدد
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	چاٹ مصالحہ	دو کھانے کے چمچ	گدری پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا						

ترکیب

- چکن کے دس سے بارہ ٹکڑے کرلیں اور اچھی طرح صاف دھو کر رکھ لیں
- کڑاہی میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور اس میں مرچوں کو تیز آنچ پر فرائی کریں، پھر اس میں چکن ڈال کر ہلکی سنہری ہونے تک فرائی کریں اور کڑاہی سے نکال لیں
- پھر اسی کڑاہی میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں ادرک لہسن اور چکن ڈال کر فرائی کریں۔ اس میں لیموں کا رس اور آدھی پیالی پانی شامل کردیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو باریک کٹی ہوئی ادرک چھڑک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اس میں چاٹ مصالحہ، قصوری میتھی، لال مرچ، گرم مصالحہ اور کالی مرچ کو ملا کر رکھ لیں۔ کڑاہی کو پیش کرتے ہوئے یہ مصالحہ چھڑک کر اچھی طرح بھون کر ڈش میں نکال لیں۔ گرم گرم نان کے ساتھ انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

لوبیا کی بریانی

اجزاء

سفید لوبیا	ڈیڑھ پیالی	پیاز	دو عدد درمیانی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
چاول	تین پیالی	ٹماٹر	تین عدد درمیانے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	پودینہ	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ						

ترکیب

- لوبیا کو صاف دھو کر تین پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، چاول کو دھو کر بھگو دیں
- لوبیا کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے ابال لیں۔ پھر باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں اور پین میں لہسن، نمک، لال مرچ اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کے ساتھ بھونیں
- ٹماٹر جب گلنے پر آجائے تو اس میں فرائی کی ہوئی پیاز اور لوبیا ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- علیحدہ بڑے پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں گرم مصالحہ اور زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں چاولوں کو (پانی سے نکال کر) ہلدی کے ساتھ ڈالیں اور اچھی طرح بھون کر چار پیالی پانی اور نمک شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، جب چاولوں کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو آدھے چاول نکال کر لوبیا وال مصالحہ پھیلا کر ڈالیں اور اس پر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور پودینہ ڈال کر چاول ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اچھی طرح ملا کر گرم گرم ڈش میں نکالیں اور اس سادہ بریانی کا سلاد اور رائتے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھ گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اسپائسی شیزوان پوٹیٹو

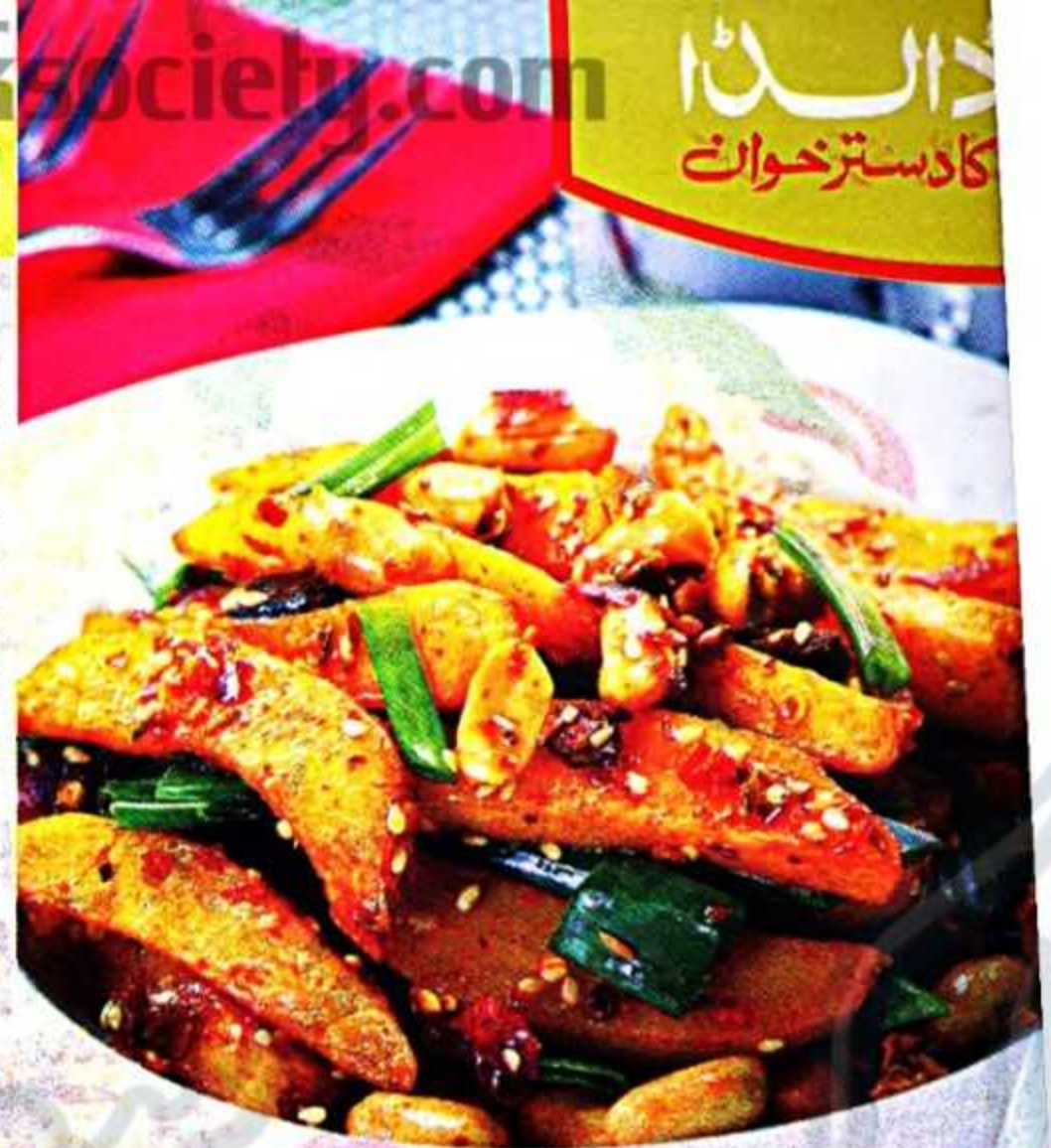
اجزاء

آلو	چار عدد درمیانے	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کچلا ہوا لہسن	دو جوئے	شیزوان ساس	ایک چائے کا چمچ
سفید تل	دو چائے کے چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
بھنی ہوئی مونگ پھلی	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
سرکہ	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- آلوؤں کو چھیل کر لمبائی میں موٹے سلائسز کاٹ لیں۔ فرائینگ پین میں **ڈالڈا کنولا آئل** کو گرم کریں اور ان سلائسز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں۔ نمک اور پسی ہوئی لال مرچ چھڑک کر آلو کے سلائسز کو اچھی طرح ملا لیں
- فرائینگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر گرم کریں اور اس میں لہسن اور مونگ پھلیوں کو سنہری ہونے تک فرائی کر لیں
- پھر اس میں زیرہ، تل، مصالحہ لگے ہوئے آلو کے سلائسز ڈال کر ملائیں۔ آخر میں کٹی ہوئی لال مرچ، سویا ساس اور شیزوان ساس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر ان چٹپٹے آلوؤں کو ابلے ہوئے چائنیز نوڈلز یا چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

مرغ زیرہ تکّہ

اجزاء

چکن	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	دو کھانے کے چمچ	سیاہ زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالا نمک	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	مکھن	ایک کھانے کا چمچ
دہی	دو پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
فرائی پیاز	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- دہی میں نمک ملا کر اسے صاف ستھرے ململ کے کپڑے میں باندھ کر اونچی جگہ پر لٹکا دیں تاکہ اس کا پانی مکمل طور پر نکل جائے۔ سفید زیرہ بھون کر پیس لیں
- چکن کو کچھ دیر فریزر میں رکھ کر اس کے چوکور ٹکڑے کر لیں اور صاف دھو کر پیالے میں رکھ دیں
- دہی مکمل خشک ہو جائے تو اسے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک، ادرک لہسن، فرائی پیاز، سفید زیرہ، سیاہ زیرہ، لال مرچ، کالا نمک اور **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں
- اس مکسچر سے چکن کی بوٹیوں کو میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر اسے فرائینگ پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر فرائی کریں
- جب چکن کا اپنا پانی خشک ہونے پر آ جائے تو مکھن ڈال کر فرائی کریں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن ویسے تو اس مزیدار چکن کو پراٹھوں یا پوریوں کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے لیکن اسے ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ بھی آزمائیں، زیرے کا فلیور دوبالا ہو جائے گا۔

ٹوفو ودیا کینیکو ساس (Tofu with Yakiniku Sauce)

اجزاء

ٹوفو	200 گرام	خشک ادرک کا پاؤڈر	ایک چوتھائی چائے کا چمچ	سویا ساس	ایک چوتھائی پیالی	چلی ساس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	ایک عدد درمیانی	شہد	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
کچلا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ثابت لال مرچیں	ایک سے دو عدد	چینی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- چھوٹے ساس پین میں شہد، چینی، سویا ساس، ادرک کا پاؤڈر اور چلی ساس ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چینی مکمل طور پر حل ہو جائے
- ٹوفو کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کر لیں، فرائنگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر اس میں سنہرے فرائی کر کے نکال لیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی لال مرچ، چوپ کی ہوئی پیاز اور لہسن ڈال کر فرائی کریں
- چار سے پانچ منٹ بعد اس میں نمک، فرائی کئے ہوئے ٹوفو اور ساس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن ابلی ہوئی اسپگیٹی یا چاولوں کے ساتھ اس جاپانی ڈش کو گرم گرم پیش کریں۔

نوٹ: اس ڈش میں ٹوفو کے ساتھ چکن بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

جیپنیز چیز کیک (Japanese Cheese Cake)

اجزاء

کریم چیز	120 گرام	سفید چاکلیٹ	120 گرام	فریش کریم	ایک پیکٹ
انڈے	تین عدد	چینی	دو کھانے کے چمچ	اسٹرابیری جام	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ				

ترکیب

- فریش کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں، انڈوں کی سفیدیاں اور زردیاں علیحدہ کرلیں
- سفید چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے پیالے میں ڈالیں اور اسے گرم پانی پر رکھ کر پگھلا لیں
- پھر اس میں کریم چیز ڈال کر لکڑی کے چمچ سے ملائیں تاکہ دونوں چیزیں یکجان ہو جائے۔ جب یہ مکسچر ہلکا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اسے پھینٹتے ہوئے اس میں ایک ایک کر کے انڈے کی زردیاں شامل کردیں
- انڈے کی سفیدیوں کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر اس میں چینی پیس کر ڈالیں اور اسے الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ اچھی طرح سخت ہو جائے۔ اسے چیز والے مکسچر میں شامل کردیں
- بیکنگ پین میں بٹر پیپر لگا کر اسے **ڈالڈا کوکنگ آئل** سے برش کرلیں اور تیار کیا ہوا آمیزہ ڈال دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ بیک کر کے نکال لیں
- آئسنگ کرنے کے لئے ٹھنڈی کی ہوئی کریم کو اچھی طرح پھینٹیں اور اس میں اسٹرابیری جام ملا لیں
- کیک کو مکمل ٹھنڈا ہونے پر آئسنگ کر کے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن یہ زبردست چیز کیک بیک ہونے کے بعد بھی بے انتہا نرم ہوتا ہے کیونکہ اس میں میدہ استعمال نہیں ہوتا۔ اور خاص مہمانوں کی آمد پر تو یہ نہایت مناسب انتخاب ہوگا۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

شکر قند کا حلوہ

اجزاء

شکر قند	ایک کلو	بادام پستے	حسب پسند
دودھ	ایک لیٹر	زردے کا رنگ	چٹکی بھر
چینی	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک سے ڈیڑھ پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد		

ترکیب

- شکر قند کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور اس پر ہلکا ہلکا ڈالڈا VTF بناسپتی لگا کر درمیانی آنچ پر توے پر رکھ دیں، اوپر سے بڑے سائز کے پین کو الٹ کر توے کو ڈھک دیں۔ اتنی دیر رکھیں کہ شکر قند اچھی طرح بھن جائے (درمیان میں ایک سے دو مرتبہ الٹ پلٹ کر لیں)
- دودھ کو ابال کر اس میں زردے کا رنگ اور الائچی کے دانے پیس کر ڈال دیں، اتنی دیر پکائیں کہ دودھ کی مقدار آدھی رہ جائے۔ پھر اس میں شکر قند کو چھیل کر ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں
- جب دودھ مکمل طور پر خشک ہو جائے تو شکر قند کو لکڑی کے چمچ سے کچل لیں اور اس میں ڈالڈا VTF بناسپتی شامل کرتے ہوئے بھوننا شروع کریں
- تین سے چار منٹ بعد اس میں چینی شامل کریں اور اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر باریک کٹے ہوئے بادام پستے چھڑک دیں اور گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

شکر قند کی کھیر

اجزاء

شکر قند	آدھا کلو	کنڈینسنڈ ملک	ایک پیالی
دودھ	ایک لیٹر	چھوٹی الائچی	چار سے چھ عدد
چاول	آدھی پیالی	بادام	حسب پسند

ترکیب

- شکر قند کو صاف دھو کر ابال لیں اور جب اچھی طرح گل جائے تو چھیل کر میش کر لیں
- دودھ میں الائچی کے دانے پیس کر ڈال لیں اور دودھ کو پکنے رکھ دیں، دس سے پندرہ منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر اس میں چاول (دھو کر رکھے ہوئے) ڈال دیں
- بیس سے پچیس منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر جب چاول کی سوندھی خوشبو آنے لگے تو اس میں میش کی ہوئی شکر قند اور کنڈینسنڈ ملک شامل کر دیں
- دس سے پندرہ منٹ پکانے پر کھیر گاڑھی ہو جائے گی تو اسے چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کر لیں اور بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر باداموں سے سجائیں اور ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ وِنر

بہاولپور سے ارم منیر قرار پائی ہیں

ویجیٹیرین فش

اجزاء

سوجی	ایک پیالی	ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
دودھ	چار پیالی	پیاز	ایک عدد درمیانی	انڈے	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
لہسن	تین سے چار جوے				
فش ساس	دو کھانے کے چمچ				
تازہ سویا	ایک کھانے کا چمچ				
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت				

ترکیب

- ادرک، لہسن، پیاز اور ہری مرچوں کو کوٹ لیں اور دودھ کو ابال کر اس میں ملا دیں۔ ہلکی آنچ پر دودھ کو پکنے رکھ دیں
- سوجی میں نمک اور لال مرچ ملا لیں اور دودھ کو ایک سے دو ابال آنے کے بعد اس میں سوجی شامل کر دیں۔ مکسچر اچھی طرح گاڑھا ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں
- اس میں فش ساس اور باریک کٹا ہوا سویا ملا کر چکنی کی ہوئی ٹرے میں پھیلا کر نکال لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ ان ٹکڑوں کو پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈپ کر کے ڈبل روٹی کے چورے میں رول کریں اور سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن ان تلوں میں بغیر مچھلی کے مچھلی کا ذائقہ آنا ایک مزیدار چیز ہوتی ہے۔ اسے شام کی چائے پر حسب پسند چٹنی یا کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: دس سے پندرہ عدد

ارم منیر کا تعارف

آپ کھانا پکانے میں بے حد دلچسپی رکھتی ہیں اور ڈالڈا کا دسترخوان کی پرانی قاری ہیں۔ انہوں نے ویجیٹیرین فش کی ریسیپی ہم سب کے ساتھ شیئر کی ہے۔

Recipe Contest

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جارہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوئیٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

خاص قیمت کے ساتھ
خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور **ڈالڈا کا دسترخوان** ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔
اب **ڈالڈا کا دسترخوان** آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/Rs. 1,800 میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name: ______________________________ نام
Address: ______________________________ پتہ
Phone No: ______________ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ
Email: ______________________________ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک/بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی

Revelation Inc. 2nd,210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6

فون (ٹول فری)، 0800-32532 پتہ، P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل، dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ، www.daldafoods.com

''میری کامیابی کا راز مسلسل محنت ہے
زویا مری

شاہین ملک

کھانا پکانا اب آن لائن بزنس کے ساتھ ساتھ کامیج انڈسٹری کی شکل بھی اختیار کر چکا ہے۔ پکانے والوں میں حساس اور تخلیقی ذہنوں والی خواتین اس مثبت تبدیلی سے ایک نئی تہذیب روشناس کرا رہی ہیں۔ تجارت کھانے کی ہو تو اس مثبت تبدیلی سے طرز عمل کی نئی شاخیں پھوٹتی ہیں، نئے شگوفے برآمد ہوتے ہیں، نئے خوابوں کے ساتھ اپنی زندگی کو خوشحال، خوشگوار اور دائمی سکون کی تلاش میں یہ پکانے سے دلچسپی رکھنے والی خواتین ہمارا بہترین سرمایہ ہیں۔

زویا مری بھی ایسی ہی ایک نوجوان ماں ہیں جو اپنی ایک سالہ بیٹی اور تین سالہ بیٹے کی موجودگی میں اپنے گھر سے کیٹرنگ کا بزنس کر رہی ہیں۔ بیکنگ ان کا خاص شوق ہے لہٰذا اسی فن میں ولولے اور جنون کے ساتھ کام کر رہی ہیں۔ باقی باتیں ان سے مل کر کرتے ہیں...

''زویا آپ کتنے عرصے سے بیکنگ کی اس لائن میں ہیں؟''

''یوں تو میں 7 برس کی عمر سے امی کے ساتھ کچن میں ہوں۔ اس وقت بھی بیکنگ سے دلچسپی تھی تو جو کچھ امی بناتی جاتی تھیں میں اسے سجانے سنوارنے اور چکھنے کے لئے ان کے ساتھ ساتھ رہتی تھی۔ باقاعدہ طور پر پچھلے 8 برسوں سے اس تجارت سے وابستہ ہوں۔ امی ہی میری پہلی درسگاہ اور استاد ہیں کیونکہ انہیں بہت اچھی کوکنگ آتی تھی تو مجھے گھر سے باہر کہیں جانا نہیں پڑا۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ میں نے کہیں سے باقاعدہ تربیت نہیں لی ماسوائے انٹرنیٹ، بین الاقوامی کوکنگ شوز یا پھر شیریں انور اور شیف زینب کے ٹی وی شوز جو مقامی چینل پر پیش ہوتے ہیں''۔

''کیا صرف شوق کا ہونا کافی ہے تربیت کے لئے Tips کا جاننا ضروری نہیں؟''

''بنیادی چیز آپ کا شوق، دیوانگی اور ولولہ ہی ہے۔ یہی چیز ہی آپ

کو سیکھنے پر مجبور کرتی ہیں۔ کوئی بچہ غیر معمولی تخلیقی قوت رکھتا ہے پھر اسے راستہ دکھانے والے گھر سے اچھے لوگ مل جائیں تو شخصیت سنور جاتی ہے۔ میرا شروع ہی سے روایتی کھانے پکانے اور بیکنگ کے ساتھ ساتھ انٹرنیشنل کوکنگ میں بھی Tips کو جاننے کا ولولہ اور میلان تھا اسی لئے میں آج اس مقام پر ہوں کہ میری بنائی ہوئی بنانا بریڈ نامی گرامی ریسٹورنٹ پر روزانہ سپلائی ہوتی ہے۔ مجھے ہر ہفتہ واری چھٹی پر کئی سو قسم کے کیکس بنانے کے آرڈر ملتے ہیں جن میں سے میں کچھ تقاضے ہی پورے کر پاتی ہوں کیونکہ میرے نزدیک کام کی کوالٹی اہمیت رکھتی ہے تجارت یا پیسہ کمانا ثانوی حیثیت رکھتا ہے"۔

"آپ اتنے چھوٹے بچوں کے ساتھ تجارتی بنیادوں پر کیسے کام کر رہی ہیں یقیناً ٹائم مینجمنٹ کا گر آتا ہوگا"

"جی وہ تو سیکھنا پڑتا ہے۔ میرے ساتھ میرے اچھے سسرالی عزیزوں اور خاص کر شوہر کا عملی تعاون مثالی نوعیت کا ہے۔ میں نوکروں پر بھی انحصار کرتی ہوں مگر نوکروں کے علاوہ میرے یہ عزیز مجھ سے بڑھ کر بچوں کا خیال رکھتے ہیں۔ میری بہت مدد کرتے ہیں اگر ان کا تعاون اور حوصلہ افزائی شامل حال نہ رہتی تو میں آج نہ کامیاب بیکر ہوتی نہ کوئی مجھے جانتا ہی۔ میں نے اس کیریئر کے ساتھ خود اپنے آپ سے عہد کیا تھا کہ اپنے اندر کی ماں اور بیوی کو پیسے کی خاطر گہری نیند نہیں سلاؤں گی۔ میں اسکول جانے والے بچے کی ماں ہوں تو مجھے بچے کے اسکول کے اوقات میں اپنی سرگرمیوں اور دلچسپیوں کو نبھانا ہوتا ہے۔ میرے شوہر بینکر ہیں وہ بھی میری حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ کبھی کسی کو شکایت کا موقع نہیں ملا۔ تعاون ہی ملا ہے۔ اس کے لئے اللہ کا جتنا شکر کروں کم ہے"۔

"آپ اپنے گھر میں اپنے کنبے کے لئے کچھ پکاتی ہیں تو وہ کیا چیز ہوتی ہے؟"

"پکانے کے معاملے میں، میں بہت حد تک موڈی ہوں۔ جی چاہا تو پکانے کھڑی ہوگئی جیسے آج کا کھانا خود بنایا ہے ورنہ ملازم ہی پکاتا ہے۔ میں صرف سپروائز کرتی ہوں۔ بیکنگ البتہ ایسا شوق ہے جو میں کسی کو اپنے ہمراہ کھڑا کر کے پورا نہیں کر سکتی وہ بغیر کسی اضافی مدد کے میں خود سنبھال لیتی ہوں۔ مجھے کھانے میں بریانی پسند ہے اور کھانے والوں نے اس کی تعریف بھی کی ہے۔ بریانی میں مکمل اجزاء کے ساتھ ساتھ چاولوں کو دم پر لگانا ہی کمال کا کام ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ میں تھائی، چائنیز اور اٹالین کھانے بھی بنا لیتی ہوں، بس جیسا موڈ ہو، مگر آرڈر پر صرف بیکنگ ہی کرتی ہوں اور بزنس کے لئے دیگر کھانے محدود پیمانے پر کبھی کبھی ہی بناتی ہوں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ہر گھر کا ذائقہ اور نمک استعمال کرنے کا معیار جدا ہوتا ہے ممکن ہے میں اس معیار کو نہ چھو سکوں"۔

"آپ کی نصابی تعلیم کتنی ہے؟"

"میں نے A Levels کے بعد معذور بچوں کے لئے سائنسی و نفسیاتی تعلیم سے متعلق کورس کیا تھا اور USA میں کچھ عرصہ اسپیشل ایجوکیشن سے بھی وابستہ رہی ہوں۔ پاکستان آنے کے بعد شادی ہوگئی اور پھر بچوں کی ذمہ داریاں، بزنس اور گھر یہی ساری کائنات ہے"۔

"آپ کی سگنیچر ڈش یا ٹریڈ مارک کونسی ڈش ہے؟"

"بنانا بریڈ اور ریڈ ویلوٹ کیک اس کے علاوہ کپ کیکس بھی پسند کئے جاتے ہیں مگر بنانا بریڈ کا بہت شاندار رسپانس ملا ہے۔ ہر بیکر یا پکانے والے کا ٹریڈ مارک دو ایک ڈشز ہی ہوتی ہیں مجھے بنانا بریڈ سے پہچانا جاتا ہے"۔

> آپ کو حیرت ہوگی کہ میں نے کہیں سے باقاعدہ تربیت نہیں لی ماسوائے انٹرنیٹ، بین الاقوامی کوکنگ شوز یا پھر شیریں انور اور زینب کے ٹی وی شوز جو مقامی چینل پر پیش ہوتے ہیں

"آپ کے ہاں مدرز ڈے کتنے اہتمام سے اور کیسے منایا جاتا ہے؟"

"میرے ہاں تو بڑی چہل پہل ہوتی ہے۔ میرے شوہر بچوں کے ساتھ مل کر میرے لئے تحائف لیتے ہیں۔ میں اپنی امی کے لئے کیک بیک کرتی ہوں اور اپنی امی کو گھر بلا کر کبھی باہر کھانے پینے چلے جاتے ہیں تو کبھی گھر پر ہی کھانا منگوا لیتے ہیں۔ خوب انجوائے کرتے ہیں۔ سال میں ایک ہی بار تو یہ دن آتا ہے۔ بھائی میرے دو ہیں اور دونوں ڈاکٹرز ہیں ملک سے باہر رہتے ہیں تو ان کی طرف سے بھی میں ہی امی کا مدرز ڈے مناتی ہوں"۔

"امی کی کوئی نصیحت جو آج بھی آپ کو حوصلہ اور ہمت عطا کرتی ہو؟"

"امی شروع سے کہتی آ رہی ہیں کہ بڑوں کی عزت کرنا سیکھو اور دوسروں سے جھک کر ملو۔ میں سمجھتی ہوں کہ یہ چیز مجھ میں غرور پیدا نہیں ہونے دے رہی بلکہ عزت کرنے سے عزت پانے کا جو فخر ہوتا ہے ناں وہ طبیعت میں سما گیا ہے"۔

"گھر سے کام کرنے میں کچھ دشواریوں کا سامنا تو کرنا پڑا ہوگا مثلاً یہی کہ دروازے پر کون آ رہا ہے یا کھانے پر تنقید ہوتی ہوگی؟"

"دیکھئے Risk تو ہر کام میں ہوتا ہے۔ پہلے پہل میں بھی گھبراتی تھی کہ پتا نہیں کون آرڈر کر رہا ہے اور کون لینے آئے گا یا اگر کسی کو کوئی چیز پسند نہیں آئی تو کیا ہوگا مگر پھر خود کو حوصلہ دیا کہ کچھ تو Trust کرنا ہی پڑتا ہے۔ اس شعبے میں محنت یوں بھی بہت زیادہ ہے مگر اپنے Goal تو Set کرنے ہی پڑتے ہیں ورنہ اچھی زندگی کے خواب کیسے پورے ہوں گے۔ تنقید بھی بہت بار ہوئی مگر میں نے اپنے کام پر مزید محنت کی اور ایک سے دو بار سہ بار وہی چیزیں از سر نو بیک کر کے لوگوں کو پیش کیں یوں ریاضت کا پھل مل گیا جو صبر کے پھل سے کسی طرح کم نہیں ہوتا۔ تنقید کا مثبت پہلو آپ کے کام میں نکھار لاتا ہے۔ اسے بے عزتی تصور کرنا غلط تصور ہے۔ اپنی پکائی ہوئی کسی چیز کو گوارا بنانا یا بے حد عمدہ اور ذائقہ دار بنانا آپ کی ریاضت اور مسلسل سیکھتے رہنے کی کوشش ہوتی ہے تو ایک نا ایک دن ضرور بارآور ثابت ہوتی ہے۔ میں نے بھی اپنے لئے اچھی پروفیشنل بیکر بننے کا خواب دیکھا تھا جو آج بہت حد تک پورا ہوا۔ میں ہر نئے بیکر سے اسی عزم اور ولولے کی امید رکھتی ہوں"۔

"آپ کی پسندیدہ سیلیبریٹی شیفز کوئی ہوں تو بتائیں؟"

"شیریں انور، زینب اور لعل آنٹی چاکلیٹ والی، ان تینوں ہستیوں میں کام کی مہارت تو نظر آتی ہے مگر غرور کا شائبہ تک نہیں ہے"۔

"مستقبل میں آپ کے کیا ارادے ہیں؟"

"میرا ارادہ ہے Event Managment کمپنی بنانے کا اور حوصلہ افزا حالات رہے تو ایک Cafe بھی بنانا ہے جو اپنی بریڈ اور کیکس پیش کرے، اس کے ساتھ ساتھ ہوم شیف کی معرفت کھانے آرڈر کئے جا سکتے ہیں"۔

"آخر میں لزانیا اور بیکنگ کی کچھ Tips بتا دیں؟"

"میں لزانیا کی پٹیوں کو ابال کر بیک نہیں کرتی بلکہ Stripes کو دیگر اجزاء یعنی چکن یا قیمے کے ساتھ ہی Oven میں Bake کر لیتی ہوں اس طرح ہوتا یہ ہے کہ یہ Stripes نرم ہو کر ڈھلکتی نہیں بلکہ سیدھی رہتی ہیں اور قیمے کے پانی ہی میں گل بھی جاتی ہیں۔ آپ آزمائیے آپ کا لزانیا کبھی خراب Shape کا نہیں بنے گا۔ اسی طرح بیکنگ میں سارا کمال Measurement (پیمانوں) اور Temperature (درجہ حرارت) کا ہے اور بس"۔

مائیکروڈرمافیشل کیا ہے؟

کچن میں موجود ہے اس فیشل کا سامان

آپ نے مائیکروڈرمافیشل کا نام حالیہ سالوں ہی میں سنا ہوگا۔ یہ اب پاکستان میں عام پارلروں میں بھی ہونے لگا ہے۔ یہ ایک ایسا عمل ہے جس میں ایک ماہرِ حسن آپ کی جلد کی خاص حفاظت کے لئے مردہ خلیوں کو انتہائی نرمی سے الگ کرتی ہے۔ یہ ایک شفاف پیسٹ ہوتا ہے جو بطورِ خاص اسی فیشل کے لئے موزوں ہے۔ اس خاص مشین کے اوپر لگایا جاتا ہے اور اسے آپ چہرے پر گرتے ہیں، حتیٰ کہ جلد کے مردہ خلیات علیحدہ ہونے لگتے ہیں اور اس کی جگہ بالکل تروتازہ اور خوبصورت جلد نمودار ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کے پاس مشین نہ ہو تو صرف کچن میں موجود چند اجزاء کی مدد سے اس مشکل کو آسان کیجئے کیونکہ بیوٹی پارلرز میں بھی یہ خاصا قیمتی سمجھا جاتا ہے، تاہم بیکنگ پاؤڈر، لیونڈر آئل اور شہد کم و بیش ہر گھر میں موجود ہوتے ہیں۔

اجزاء اور ان کا تناسب

بیکنگ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
لیونڈر آئل	1 سے 2 قطرے
خالص شہد	½ چائے کا چمچ

ترکیب

بیکنگ پاؤڈر اور شہد کو اچھی طرح مکس کرلیں جب یہ دونوں چیزیں اچھی طرح مکس ہو جائیں تو لیونڈر آئل کے دو قطرے ملالیں۔ اب پہلے اپنے چہرے کو قابلِ برداشت حد تک نیم گرم پانی سے دھولیں تاکہ مسام کھل جائیں۔ اب اس مرکب کو پورے چہرے پر لگائیے اور گولائی میں آہستہ آہستہ ہاتھ کو گھماتے ہوئے چہرے کا مساج کریں۔ اس طرح آپ کے چہرے کے مردہ خلیے اترنا شروع ہو جائیں گے اور آپ کی خوبصورت جلد نمودار ہونا شروع ہو جائے گی یعنی یہ ایک طرح کا اسکرب ہے جسے 3 سے 5 منٹ تک کرتے رہنا ہے اس کے بعد چہرے کو روئی کی مدد سے صاف کرلیں یا پانی سے دھولیں اور نرم ٹشوز کی مدد سے آہستگی سے صاف کرلیں۔ کچھ دیر تک جلد سرخی مائل رہے گی اور یہ جلد کو رگڑنے کے باعث فطرتی طور پر سرخ ہوتی ہے۔ آخر میں عرقِ گلاب کا چھڑکاؤ کرلیں۔ خیال رہے کہ حساس جلد والی خواتین ڈرمافیشل ماہرِ حسن ہی سے کروائیں اور غیر ضروری طور پر جلد کو نہ رگڑا جائے۔ فالتو بالوں کو ماحول دوست اشیاء سے نجات دلائیں

بسا اوقات طویل بیماریوں کے ردِعمل کے نتیجے میں تو کبھی جسم میں ہارمونل بے قاعدگیوں کے باعث پورے جسم اور خصوصاً چہرے پر بال نکلتے ہیں۔ کبھی پیشانی پر تو کبھی ٹھوڑی پر، یہ بال سخت ہوتے ہیں اور یہ نہ بھی ہوں تو ہونٹوں کے گرد روئیں بھی اکثر ہوتے ہیں جنہیں تھریڈنگ اور ویکسنگ کے طریقے سے دور کیا جاتا ہے۔ اگر کبھی آپ پارلر نہ جاسکیں تو صرف کچن میں جائیں جہاں اشیائے خورد و نوش ہی میں آپ کے حسن کی نگہداشت کے لئے ہر طرح کا قدرتی سامان موجود ہے۔ ذیل میں سادہ انداز میں محفوظ ترین ویکس بنانے کی ریسیپیز درج کی جارہی ہیں ہمیں امید ہے کہ آپ ان سے استفادہ کرسکیں گی۔

اجزاء:

ٹاٹری	ایک کھانے کا چمچ
وٹامن کی گولیاں	6 عدد

براؤن شوگر	500 گرام
گلیسرین	½ چائے کا چمچ
پانی	ایک پیالی

ترکیب:

ایک پیالی پانی کو ابال لیں۔ آدھی پیالی کے قریب رہ جائے تو چٹکی بھر پھٹکری ڈال کر اسے صاف کرلیں۔ ٹاٹری، شوگر اور گلیسرین کو ہلکا سا گرم کرکے پانی میں شامل کرلیں۔ شوگر اچھی طرح ملالیں اور کسی جار میں محفوظ کرلیں۔ جب بھی استعمال کرنا چاہیں اسے مائیکروویو پر ہلکا سا گرم کرکے لگائیں اور موٹے کپڑے یا جینز کے کپڑے سے صاف کرلیں۔ چہرہ ملائم ہو جائے گا، بال بھی صاف ہوں گے اور الرجی کا بھی خطرہ نہیں رہے گا۔

آیئے بیسن سے ویکس بنائیں

اجزاء:

بیسن	دو کھانے کے چمچ
بالائی والا دودھ	1 کھانے کا چمچ
ہلدی	1/3 کھانے کا چمچ

ترکیب:

ان تمام اشیاء کو اچھی طرح مکس کرلیں۔ پیسٹ بن جائے گا اسے چہرے کے متاثرہ حصے پر 20 منٹ کے لئے لگا رہنے دیں اس کے بعد ہلکے ہاتھوں سے چہرے کا مساج کریں اور اسے مہینے میں دو سے تین مرتبہ استعمال کریں، جلد کے نکھار کے ساتھ ساتھ غیر ضروری بال بھی صاف ہو جائیں گے۔

کارن فلور سے ویکس بنائیں

اجزاء:

انڈا	1 عدد
چینی	1 کھانے کا چمچ
کارن فلور	ڈیڑھ کھانے کا چمچ

ترکیب:

انڈے کو اچھی طرح پھینٹ کر اس میں تمام چیزیں مکس کرکے پیسٹ بنالیں اور اس کو 30 منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں اس کے بعد کسی نرم کپڑے سے صاف کرلیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ استعمال کرنا چاہیں تو جلد نتائج حاصل ہوں گے۔

پپیتے سے ویکس بنائیں

ترکیب:

حسبِ ضرورت پپیتے کو اچھی طرح میش کرکے اس میں آدھی چائے کی چمچ کے برابر ہلدی مکس کرلیں پھر اس کو چہرے پر 20 منٹ تک لگا کر چھوڑ دیں اور سادہ پانی سے چہرہ دھولیں۔ ہفتے میں ایک بار استعمال کرنے سے بھی بہتر نتائج سامنے آئیں گے۔

مسور کی دال سے ویکس بنائیں

اجزاء:

مسور کی دال	½1 پیالی
شہد	2 کھانے کے چمچ
دودھ	2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

مسور کی دال پیس کر پاؤڈر بنالیں۔ اس پاؤڈر میں شہد اور دودھ بھی ملالیں۔ جب پیک تیار ہو جائے تو 30 منٹ تک چہرے پر لگالیں ہلکے ہاتھوں سے رگڑیں اس کے بعد نرم کپڑے سے چہرہ صاف کرلیں۔ غیر ضروری بال اور رواں علیحدہ ہو جائے گا۔

رعنائی خیال، یہ ہیئر اسٹائل

ٹوئسٹ اینڈ پن اسٹائل

یہ سادہ اور آسان ہیئر اسٹائل ان دنوں نوجوان لڑکیوں میں خاصا مقبول ہے۔ اسے ٹوئسٹ اینڈ پن اسٹائل کہا جاتا ہے اور اس کی خوبی یہ ہے کہ یہ کم وقت میں آسانی سے بنتا ہے اور آپ کی شخصیت میں گلیمر سا آجاتا ہے۔

سادہ سے کینوس پر ایک شبیہہ بنا کے جب تک رنگ نہ بھرے جائیں تصویر نگاہوں کو خیرہ نہیں کرتی یعنی متاثر کن نہیں ہوتی یہی حال ہماری چوٹیوں اور بالوں کی لٹوں کا ہوتا ہے جنہیں جب تک کوئی واضح اور دلفریب سی شکل نہ دی جائے یہ بھلی نہیں لگتیں۔

ہمیں آپ کے صرف 2 منٹ درکار ہیں طریقہ ہم بتاتے جاتے ہیں...

1- آپ نے بالوں کو شیمپو کرنے کے بعد اگر بال سیدھے یا کرلی کئے ہوں یہ دونوں صورتوں میں اچھا ہیئر اسٹائل کہلاتا ہے یعنی آپ پر ہر صورت میں سوٹ کرے گا۔

2- سب سے پہلے بالوں میں اپنی پسند کے مطابق سیدھی یا سائیڈ کی مانگ نکال لیں۔

3- اب فرنٹ سے بالوں کا ایک چھوٹا حصہ لے کر جو ایک انچ کے برابر ہو، اب اسے بل دیتے ہوئے چہرے سے دور کرلیں۔ اگر بال پتلے اور چھوٹے ہیں تو انہیں خوب کس کر ٹوئسٹ دیں اور پھر ان کے اوپر ہلکا سا ہیئر اسپرے کرلیں تاکہ بال اپنی جگہ جمے رہیں۔

4- اب اسٹائل کو سیٹ کرنے کے لئے ایک بوبی پن لگادیں۔ یہ اس مقام پر لگائیں جہاں بالوں کو بل دینے کے نتیجے میں تکونی سی شکل بنتی نظر آئے۔

5- اب ایک پن کو کراس (انگریزی حرف X) کی شیپ بناتے ہوئے لگالیں۔

6- ان پنوں کو بالوں سے چھپانے کی کوئی ضرورت نہیں کیونکہ یہی تو اسٹائل ہے۔ آپ جتنی چاہیں آڑھی، ترچھی، افقی، عمودی، کسی بھی Shape میں لگایئے، ڈیزائن بنایئے۔

لیجئے آپ کا جھٹ پٹ ٹوئسٹ اینڈ بوبی پن ہیئر اسٹائل تیار ہے۔ اب چاہے تو آپ بال کھلے رکھیں یا ڈھیلی سی پونی ٹیل بنالیں۔
اگر رنگین بوبی پن دستیاب نہ ہوں تو نیل پالش کی مدد سے انہیں پینٹ کرکے سکھالیں اور بنائیں اسٹائلش سا یہ ہیئر اسٹائل جو کسی بھی طرح سے شاعر کے تخیل کی رعنائی کی ایک شکل جیسا ہے۔

اب باری ہے ملک تھراپی کی

دودھ کا فیس پیک کرے کڑی نگرانی

یہ کون نہیں جانتا کہ دودھ پینے سے ہمارا جسم مضبوط ہوتا ہے ہمیں کیلشیم کی بڑی مقدار حاصل ہوتی ہے جو ہڈیوں کی صحت کے علاوہ دانتوں کے لئے بھی بے حد مفید جز ہے لیکن دودھ کا فیس پیک جلد کے لئے بھی بے پناہ فائدہ مند ہے۔

دودھ چہرے کی کلینزنگ، ٹوننگ اور موئسچرائزنگ کرتا ہے جس سے چہرے کی نمی، ملائمیت اور چمک برقرار رہتی ہے۔

رنگت میں نکھار کے لئے

دو چمچ دودھ کی بالائی میں ایک چمچ شہد ملا کر اپنی جلد پر لگائیں۔ اس سے جلد کی خشکی ختم ہوتی ہے۔ دودھ اور عرق گلاب مکس کر کے پورے جسم پر لگانے سے جلد کا رنگ نکھرنا شروع ہوتا ہے۔ تازہ دودھ کا تھوڑا سا استعمال بھی بہترین نتائج دے سکتا ہے۔ اگر دودھ پھٹ گیا ہو تو اس کا استعمال بھی مضر صحت نہیں ہوتا۔ یہ بھی جلد کو قدرتی پروٹین اور کیلشیم عطا کرتا ہے۔

بڑھتی عمر کے اثرات دور کرنے کے لئے

ناریل کو کدوکش کر کے اس کا دودھ نکال لیں پھر اس دودھ میں تھوڑا سا عرق گلاب مکس کر کے جلد کے کھلے رہنے والے حصوں پر روئی کی مدد سے لگا کر 20 منٹ تک اس کے سوکھنے کا انتظار کر لیں بعد ازاں بیسن یا کسی بے بی سوپ سے چہرہ دھولیں۔

مردہ کھال کی صحت کے لئے

دودھ کی کچھ مقدار میں گاجر کا رس ملا کر لگانے سے چہرے کی جلد Tight ہوتی ہے اور Dead Skin صاف ہو جاتی ہے۔ جلد میں قدرتی نمی اور تابناکی بھی آ جاتی ہے۔

کیل مہاسے دور کرنے کے لئے

دودھ میں تھوڑا سا نمک ملا کر چہرے پر لگانے سے کیل مہاسوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔ آدھا چائے کا چمچ کالا تیل لے کر پیس لیں پھر اس میں تھوڑا سا دودھ ملا کر مہاسوں کے داغ پر لگائیں مسلسل استعمال سے مہاسوں کے داغ مٹ جائیں گے۔

جھائیاں مٹانے کے لئے

چہرے کی جھائیاں دور کرنے کے لئے دودھ اور سرسوں کا تیل ملا کر لگایا جائے تو افاقہ ہوتا ہے۔ گیہوں کے آٹے کو تھوڑے سے دودھ میں اچھی طرح ملا کر رات بھر کے لئے رکھ دیں، صبح اس کو چہرے پر ہلکے ہاتھوں سے لگا کر مساج کریں اور کچھ حصہ جلد پر لگا رہنے دیں۔ سوکھ جانے پر دھولیں۔ مگر خیال رہے کہ چہرے کو کسی Mild فیس واش سے دھونا ہے، بعد میں عرق گلاب کی ہلکی سی پھوار دینا ضروری ہے اور بہتر ہے کہ یہ گلاب وٹامن C کے اضافی جزو پر مشتمل ہو۔

جھلساتی گرمیاں پھر سر پر آ گئیں

کیا امی جی آپ نے کچھ ہوم ورک کیا؟

افشاں شاہد

دنیا بھر میں موسمیاتی تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں گذشتہ برس کی طرح اس برس بھی موسم گرما اپنی تمام تر شدتوں کے ساتھ آ رہا ہے۔ پاکستان کے تمام میدانی علاقوں اور بالخصوص کراچی میں سال کے زیادہ تر مہینے گرمی کا راج ہوتا ہے، نہ صرف دن میں سورج اپنی پوری آب و تاب کے ساتھ چمکتا ہے بلکہ رات میں بھی گرم اور جھلسا دینے والی ہوائیں چلتی ہیں۔

گذشتہ برس گرمی سے ہونے والی ہلاکتوں نے ایسی اندوہناک مثال قائم کی تھی کہ جس کا اندازہ نہیں تھا اور نہ ہی تیاری۔ ہر موسم کی شدت انسانی مزاج میں بے سکونی اور بے چینی، چڑچڑاپن پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے، خاص کر گرمی کو برداشت کرنا کٹھن معلوم ہوتا ہے۔ اس موسم میں لوگ ان پہاڑی علاقوں میں جانا پسند کرتے ہیں، جہاں کا موسم گرمیوں میں بھی خوشگوار ہوتا ہے تاہم ہر انسان کی جیب اس بات کی اجازت نہیں دیتی اور نہ ہی ہر کوئی اپنا کام کاج موقف کر کے سیر و تفریح کے لئے جا سکتا ہے۔ اگر آپ گرمی کے موسم کی شدت کو اپنے اوپر حاوی کر لیں گی تو کوفت بڑھے گی، بے چینی زیادہ محسوس ہوگی یوں بھی ہر چیز کے دو پہلو ہوتے ہیں مثبت اور منفی اگر انسان منفی پہلو پر دھیان دینے کے بجائے اس چیز کے مثبت پہلو پر غور کرے تو وہی چیز اسے راحت پہنچانے کا باعث بن سکتی ہے۔ ذرا سوچئے کہ ہر موسم کی اپنی افادیت اور اہمیت ہے۔ یہ موسم گرما نہ آتا تو فصلیں کیسے پکتی، ہمیں اناج کیسے ملتا؟ ان گنت اقسام کے خاص پھل مثلاً (آم، فالسے، تربوز، جامن) وغیرہ کیسے حاصل ہوتے؟ جو گرمی کا توڑ کرنے اور طبیعت میں فرحت پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ بہترین غذائیت پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ہم اگر کچھ اقدامات کریں تو نہ صرف ہم موسم گرما میں پرسکون رہ سکتے ہیں بلکہ دوسرے موسموں کی طرح اس سے لطف اندوز بھی ہو سکتے ہیں تو آیئے تھوڑا سا ہوم ورک نبھاتے چلیں۔

پہننے والے کپڑوں کی تیاری

موسم گرما کی شروعات سے پہلے ہی ہمیں سوتی اور لان کے کپڑے تیار کر لینے چاہئیں کیونکہ ان کپڑوں میں گرمی کم سے کم محسوس ہوتی ہے، جو لوگ تنگ اور چست کپڑے پہننے کے شوقین ہوتے ہیں انہیں چاہئے کہ وہ اپنے ناپ میں رد و بدل کروائیں کیونکہ گرمیوں میں ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہننے چاہئیں تاکہ قدرتی ہوا جسم میں مس ہو اور پسینے کی وجہ سے الجھن نہ ہو۔ اسی طرح زیادہ گرمی سے بیزاری محسوس ہونے لگتی ہے اور ایک بہت ضروری بات جب بھی گرمیوں کے کپڑے خریدیں ہلکے رنگ کے کپڑوں کو ترجیح دیں کیونکہ گرمیوں میں نسبتاً ہلکے رنگ کے کپڑے نہ صرف آنکھوں کو بھلے لگتے ہیں بلکہ انسان کی طبیعت کو پرسکون رکھنے کا باعث بھی بنتے ہیں۔ اس سال تمام نامی گرامی لان کے ڈیزائنرز نے اب تک مارکیٹ میں Pastel Colours کے ساتھ ملبوسات متعارف کرائے ہیں۔

اسکارف اور کیپ کا استعمال

اس موسم میں گھر سے باہر نکلنا بہت دشوار ہو جاتا ہے کیونکہ سورج کی تپش اور گرم ہوائیں نہ صرف جلد کو جھلسا دیتی ہیں اور لو لگنے کا بھی ڈر لگا رہتا ہے۔ اس لئے دن کے اوقات میں 11 سے سہ پہر 4 بجے تک ممکن ہو تو باہر نکلنے سے گریز کرنا چاہئے۔ اگر کام کے لئے باہر نکلنا ناگزیر ہو تو اپنا سر ڈھانپ کر نکلیں۔ خواتین اسکارف کا استعمال کریں اور مرد حضرات اور بچے کیپ کا استعمال کریں۔ سیاہ رنگ کا استعمال کم سے کم کریں یہ سورج کی بنفشی شعاعوں کو جذب کرتا ہے۔ سن گلاسز کا استعمال بھی فائدے مند ہے اس کے استعمال سے آنکھوں کی الرجی سے بچا جا سکتا ہے۔ یاد رہے کہ آشوب چشم گرما کی وبائی بیماری ہے۔ پیاز بھی جیب میں رکھنے سے لو لگنے سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ خاص کر لو چلنے والے دنوں میں ان چند احتیاطی تدابیر سے مہلک اور ناگہانی امراض سے بچاؤ کیا جا سکتا ہے۔

مشروبات کا استعمال (لیموں پانی اور ستو)

گرمیوں میں ثقیل غذائیں نہیں کھائی جاتیں بلکہ کھانے پینے کا بالکل بھی جی نہیں کرتا، دل چاہتا ہے کہ ٹھنڈے مشروبات سے پیاس بجھائی جائے۔ اس وجہ سے ہی مارکیٹ میں مختلف اقسام کے مشروبات متعارف ہوتے ہیں، لیکن یہ وقتی طور پر تو پیاس بجھا کر تسکین پہنچاتے ہیں لیکن مصنوعی رنگوں اور شکر کی وجہ سے صحت کے لئے بھی مضر ہوتے ہیں۔ اس لئے امی جی آپ اپنے خاندان کے لئے ایسے مشروبات گھر میں تیار کریں جو نہ صرف گرمی میں راحت پہنچانے کا باعث ہوں ساتھ ہی غذائی ضروریات بھی پوری کرتے ہوں۔

یہ مشروب گرمیوں میں بہت شوق سے پیا جاتا ہے، بازاروں میں با آسانی دستیاب ہوتا ہے لیکن ہر پل یہ دھڑکا لگا رہتا ہے کہ یہ پانی صاف پانی اور معیاری چینی سے بنا ہوا بھی ہے کہ نہیں اس لئے آپ کو چاہئے کہ گھر میں ہی بنانے کا اہتمام کریں یہ بہت جلدی اور با آسانی بننے والا مشروب ہے۔ اس موسم میں لیموں پانی کے ساتھ ساتھ پھلوں کے عرقیات کے شربت بھی فرحت بخشتے ہیں۔ آپ ایسا کریں کہ ایک ہی بار شیرا تیار کر کے آئس کیوبز کی شکل میں ذخیرہ کر لیں۔ شیرے کے لئے ایک کلو چینی، ایک لیٹر پانی میں شامل کر کے چولہے پر چڑھا دیں اور وقتاً فوقتاً چمچہ چلاتی رہیں جب چینی پانی میں حل ہو جائے اور تھوڑا گاڑھا ہو جائے تو چولہے سے نیچے اتار لیں اور ٹھنڈا ہو جائے تو اسے بوتل میں بھر کر فریج میں رکھ دیں یا آئس کیوبز ٹرے میں محفوظ کر لیں۔ اب جب بھی ضرورت پیش آئے، اچانک مہمان آ جائیں یا خود آپ کو درکار ہو تو پانی میں شکر گھولنے کی زحمت سے بچیں گی، فوراً شربت تیار ہوگا اور اس ٹکڑاپے کی مدد سے وقت بھی بچا لیں گی۔ جن لوگوں کو گرمیوں میں BP Low ہونے کی شکایت رہتی ہے یہ ان لوگوں کے لئے بھی بہت ہی مفید ہے۔ اس مشروب سے نہ صرف بی پی کنٹرول میں رہتا ہے ساتھ ہی ساتھ نمکیات کی کمی بھی دور ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں ستو، تربوز کا شربت اور پنا یا کیری کے شربت بھی لو لگنے سے محفوظ رکھتا ہے۔

دن میں دو بار یعنی صبح و شام نہانا

یوں تو روز نہانا صحت مند رہنے کے لئے ضروری ہے لیکن موسم گرما میں نہانے کی افادیت اور بڑھ جاتی ہے۔ نہانے کے بعد تازگی کا احساس ہوتا ہے لیکن گرمیوں میں بھی کنکنے پانی سے نہانا چاہئے اور نہانے کے فوراً بعد اے۔ سی اور پنکھے کے سامنے نہیں جانا چاہئے یہ صحت کے لئے بہت نقصان دہ ہوتا ہے۔

نمکین لسی اور میٹھی لسی

نمکین اور میٹھی لسی کو گرمیوں میں اپنی غذا میں شامل کرنا چاہئے اور اپنے بچوں کو بھی ضرور دینا چاہئے۔

اکثر لوگ گرمیوں میں کچھ بھی کھا لیتے ہیں تو تیزابیت ہو جاتی ہے۔ دہی یا لسی السر اور تیزابیت کو ختم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ فالسے کا شربت اور پیاز کا استعمال سن اسٹروک لگنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ اگر گرمیوں میں ہم اپنی غذا پر توجہ دیں، باہر نکلنے سے پہلے احتیاطی تدابیر اپنائی جائیں تو کوئی وجہ نہیں کہ اس موسم کی شدتوں کا مقابلہ کرنے کی سکت نہ بڑھ جائے۔ موسم تو مرنے مارنے پر تل سکتا ہے مگر آپ کی تھوڑی سی حکمت عملی اور گھرداری کے رموز سے واقفیت کئی مسائل سے نمٹنے میں مدد دے سکتی ہے تو پھر بتایئے امی جی کچھ کیا ہوم ورک؟

HINI... سوائن فلو سے جنگی بنیادوں پر نمٹئے

یہ وائرل انفیکشن ہے جن کی کوئی اینٹی بایوٹکس نہیں ہوتی

ڈاکٹر خواجہ علی شاہد

سب سے پہلے سوائن فلو کا تذکرہ 1918ء میں سنا گیا، اس کے بعد 1930ء میں یہ باقاعدہ ایک وائرس کے طور پر دریافت ہوا۔ گذشتہ چند ماہ سے یہ وائرس روس، یوکرین، سیریا، اسکاٹ لینڈ، بھارت، ایران اور اب پاکستان کو اپنی لپیٹ میں لئے رہا ہے۔

2016ء میں صحت کے حوالے سے صوبہ پنجاب سوائن فلو سے لقمہ اجمل بن چکا ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق سوائن فلو سے سب سے زیادہ اموات راولپنڈی میں ہوئیں۔ موسم سرما میں نزلہ، زکام اور نمونئے کی وباء پھیلتی ہے۔ سوائن فلو بھی انفلوئنزا کی ایک قسم ہے۔ دوسری جانب WHO نے HINI کے بعد HIN2، H2NI، H3NI، H3N2 اور H2N3 کے وائرس کی موجودگی سے باخبر کیا تھا۔ یہ تمام موسمی وائرس کہلاتے ہیں۔
مغربی ملکوں میں یہ سور کے بالوں اور گوشت کے مضر اثرات کے باعث پھیلتا ہے اور پاکستان جیسے مسلمانوں کی آبادیوں میں یہ دیگر جانوروں اور انسانوں سے پھیلتا ہے۔ یہ وائرس 60 برس سے زائد عمر کے افراد اور 5 برس سے چھوٹی عمر کے بچوں کو آسانی سے اپنا شکار بنالیتا ہے۔
علاوہ ازیں ایسے افراد جن کا مدافعتی نظام کسی بھی سبب سے کمزور ہو، نئی ماؤں یا دمے کے مریضوں کے لئے بھی خاص احتیاط اختیار کرنے پر زور دیا جاتا ہے۔
موسم سرما کے رخصت تک اور گرمیوں میں بھی تھوک اور بلغم کو ضائع کرنے کی ضرورت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ مریض کے چھینکنے یا کھانسنے کے دوران تھوک کے اڑنے والے ذرات بھی فلو کی لپیٹ میں لاسکتے ہیں۔ ہاتھ دھونے کی ہدایت یوں کی جاتی ہے تاکہ ہاتھوں سے کام کرنے، کھانا کھانے یا کھانے کی اشیاء فروخت کرتے وقت کسی انسان سے ہاتھ چھو جائے یا غذا سے چھو جائے تو بھی مختلف بیماریوں کے وائرس منتقل ہوسکتے ہیں۔

سوائن فلو کی علامات

یہ ایک قسم کا نزلہ ہے اس لئے ناک سے پانی بہنا سب سے پہلی علامت ہے۔ مسلسل کھانسی، بخار، گلے کی خرابی، شدید جسمانی تھکن، قے کی شکایت، بھوک کی کمی اور سر درد رہنا شامل ہے۔
پبلک ٹرانسپورٹ، اسپتالوں، ہجوم کی دیگر جگہوں اور بڑے اجتماعات میں جانا ضروری ہو تو ماسک پہن کر جانا درست عمل ہے۔ کیونکہ بہت سے لوگ راستوں میں تھوکنے کی بری عادت میں مبتلا ہوتے ہیں۔ کھانستے اور چھینکتے ہوئے ناک اور منہ پر رومال نہیں رکھتے، یوں فضا میں Droplets پھیلنے لگتے ہیں۔ خیال رہے کہ نمونئے کے ساتھ ساتھ اعصابی بیماری بھی لاحق ہوسکتی ہے۔ اگر قدرتی طور پر مدافعتی نظام وائرس پر قابو نہ پاسکے تو Antiviral ادویات کا استعمال کیا جانا ضروری ہوتا ہے۔

احتیاطی تدابیر

متاثرہ افراد کو بھرپور نیند لینی چاہئے، پانی اور پھلوں کے عرقیات کا زائد استعمال کرنا چاہئے۔ صحت مند افراد کے لئے بھی لازم ہے کہ ناک کو Cover کرکے چھینکنے کی عادت اپنالیں۔ متاثرہ شخص کے استعمال شدہ ٹشو پیپرز اور رومال یا تولیہ علیحدہ رکھیں۔
بار بار ہاتھ دھوئیں خاص کر واش روم جانے کے بعد، کھانے سے پہلے، کھانا پکانے سے پہلے اور بعد میں، گھر کی صفائی کے بعد، پانی نہ میسر ہو تو ہینڈ سینی ٹائزر سے ہاتھ صاف کئے جائیں۔ متاثرہ شخص کے بستر کی چادر، کمبل، تکیہ بدلتے رہیں اور دھوپ میں کچھ دیر رکھ دیں۔ اس کے قریب رکھے فرنیچر کی ڈسٹنگ متعدد بار کریں۔ لوگوں سے ملاقات میں کچھ کمی کردیں۔
سوائن فلو بیکٹیریل وباء نہیں لہٰذا کوئی اینٹی بایوٹکس مرض کا علاج نہیں کرسکتا۔
اگر آپ زچگی کے مراحل میں ہوں تو فلو سے بچنے کی حتی الامکان کوشش کریں، کیونکہ متوقع ماؤں کو وائرل اور بیکٹیریل امراض لاحق ہونے پر موثر ترین ادویات مہیا نہیں کی جاسکتیں۔ وبائی امراض کا شکار ہونے کی وجہ سے ماں اور ہونے والے بچے کی جان کو خطرات لاحق ہوتے ہیں۔
سوائن فلو کے وائرس کی ایک قسم HINI انسانوں کو سب سے زیادہ متاثر کرتی ہے۔ اس کی ویکسین پاکستان میں دستیاب ہے تاہم اب ایسی بھی ویکسین میسر ہے تو جو تینوں اقسام کے انفلوئنزا وائرسز سے محفوظ رکھتی ہے۔ اگر مریض کی عمر دس برس سے زائد ہو تو ایک ہی ٹیکا کافی ہے، لیکن دس برس سے کم عمر بچوں میں ایک ماہ کے وقفے سے دو ٹیکے لگائے جاتے ہیں جبکہ حفاظتی ٹیکا لگوانے کے 3 ہفتوں بعد مریض مکمل طور پر محفوظ ہوجاتا ہے۔ اس مدافعتی ٹیکے کا اثر ایک برس تک قائم رہتا ہے۔

ذہنی معذورین کو ہُنر مند بنانے والا پہلا ادارہ

اپنی مدد آپ کے تحت کام کرنے کا جذبہ صادق

کراچی ووکیشنل ٹریننگ سینٹر یعنی پیشہ ورانہ تعلیم تربیت کا یہ ادارہ اگست 1991ء میں قائم کیا گیا۔ الرحمٰن ہاسٹل یعنی ادارے کی اقامت گاہ کا افتتاح مئی 2003ء میں عمل میں آیا۔ مختلف ذہنی بیماریوں مثلاً Dyslexia (زبان کی لڑکھڑاہٹ) اور Dyscalculia ADHD سے مکمل ذہنی پسماندگی مثلاً آئی کیو کا 70 یا اس سے بھی کم درجے کے بچوں اور نوجوانوں کی ذہنی نشوونما اور سیکھنے کے عمل میں پیشہ ورانہ مہارت مہیا کرنا شامل ہے۔

اسناد

ووکیشنل ٹریننگ کا پروگرام سندھ ٹیکنیکل ایجوکیشن اور ووکیشنل ٹریننگ اتھارٹی STEVTA سے رجسٹرڈ شدہ ہے۔ ISO 9001:2008 Certification کے مطابق ادارہ پیشہ ورانہ مہارتوں میں ممکنہ حد تک اعلیٰ معیارات کا تعین کرکے خدمات پیش کرتا ہے۔ ہمیں یقین ہے کہ ذہانتوں کی تشکیل کے لئے چیلنج قبول کرکے ہم نئی مہارتوں کو سیکھ سکتے ہیں اور اسی طرح معاشرے کے کارآمد اور ذمہ دار شہری بن کر فعال کردار ادا کرسکتے ہیں۔

کسب کردہ ہنرمندی

پاکستان میں پہلی بار ذہانتوں کے چیلنج قبول کرنے والے افراد نے صحیح معنوں میں زندگی کا تجربہ کیا۔ وہ کام کرنے کے لائق تھے، طلباء کے تبادلوں اور انٹرن شپ پروگرام کے تحت برطانیہ میں ان کی کارکردگی فقید المثال رہی۔

ملازمتوں کی دستیابی اور خدمات

حال ہی میں 500 سے زائد گریجویشن کرنے والے تربیتی افراد کو مختلف ملٹی نیشنل کمپنیوں اور بینکوں میں ملازمت دی گئی۔

معذور افراد کی بین الاقوامی نمائش 2015ء

26 نومبر 2015ء کو منعقد ہونے والی پاکستان کی پہلی معذور افراد کی بین الاقوامی نمائش نے 5000 سے زائد بچوں، اساتذہ اور تعلیمی اسکولوں کے نمائندگان کو ایک پلیٹ فارم مہیا کیا۔ اس نمائش کے ذریعے خصوصی/معذور افراد کو اپنی ہنرمندی، صلاحیت، قابلیت اور کارناموں کو دنیا کے سامنے لانے کا موقع ملا۔ جس سے یہ ثابت ہوا کہ بظاہر معذور افراد حقیقتاً مختلف قابلیت کے حامل ہوتے ہیں۔ اس نمائش کے ذریعے انہیں اس بات کا احساس دلانے میں مدد ملی کہ وہ عام افراد سے مختلف نہیں اور وہ بھی عام معاشرتی تقریبات میں بنا کسی ہمدردی، پابندی اور روک ٹوک کے حصہ لے سکتے ہیں۔ پاکستان میں پہلی بار آٹو انڈسٹری کی تکنیکی معاونت کے ساتھ ویلڈنگ، کارپینٹری، پینٹنگ اور آٹوموٹیو اسپرے کی تربیت شامل کی گئی جس کے لئے Deutsche Gesellschaft for Internatiunal Zosammenabeit (GIZ) کا تعاون شامل رہا۔ KVTC نے اس اعلیٰ تکنیکی اور ماہرانہ شعبے کی تربیت فراہم کرکے معذور افراد کو پیچیدہ صنعتوں میں نمایاں کارکردگی پیش کرنے کا موقع دیا۔

بین الاقوامی تحریک لندن 2012ء اولمپک گیمز

اس منصوبے کے تحت برٹش کونسل اور برطانوی کھیلوں کے ادارے دنیا بھر کے نوجوانوں کی کھیلوں کی سرگرمیوں کو فروغ دیتے ہیں۔ پاکستان میں صرف Intellectually Challenged Institute یہ فریضہ ادا کررہا ہے۔

KVTC میں کھیلوں کی سرگرمیاں

زیر تربیت افراد کو ایتھلیٹک سرگرمیوں میں شریک کیا جاتا ہے جہاں وہ قومی اور بین الاقوامی سطح کے مختلف کھیلوں مثلاً فٹ بال، کرکٹ، Boccia، نیٹ بال، باسکٹ بال اور Tae Kwondo کی تربیت حاصل کرتے ہیں۔

اسپیشل اولمپکس

KVTC نے اپنے قیام سے اب تک 1,015 میڈلز جیت کر پاکستان کا نام روشن کیا ہے۔ یہ 1992ء سے اسپیشل اولمپکس میں حصہ لے رہے ہیں۔ محسن اعظم نے باسکٹ بال ٹیم کی سربراہی میں پاکستان کی نمائندگی کرتے ہوئے سلور میڈل جیتا۔ یہ مقابلے 2015ء میں لاس اینجلس کے مقام پر منعقد ہوئے تھے۔

VISION 2025

ہمارا مصمم ارادہ ہے کہ ہم اگلے دس برسوں میں اپنے تھراپی یونٹوں، کاؤنسلنگ، تربیتی مرکزوں اور ادارے کی گنجائش میں بہتری لائیں۔

- اپنے منصوبوں کی تکمیل کے لئے اثر پذیری کو بہتر نہج پر لائیں۔
- خصوصی ماہرین تعلیم کی خدمات لے کر ادارتی انفرا اسٹرکچر بہتر بنائیں اور پیشہ ورانہ تربیتوں کا نظام قائم کریں۔
- مختلف تخلیقی کاموں اور ورکشاپس کے لئے مناسب جگہ دستیاب ہوسکے۔
- اپنے مرکز کو اعلیٰ ترین سطح کا قومی ادارہ بنالیں تاکہ خصوصی تعلیم کے اسکولوں کی معاونت کی جاسکے۔

ہمارا مطمع نظر یہ بھی ہے کہ KVTC کو ایک Hub بنا کر بہترین ماہرین تیار کریں جو معذور افراد کو اپنی مشکلات سے نبرد آزما ہونے کے لئے تیار کرے۔

اس منصوبے کے تحت ہم ایسی رہنما کتب شائع کرنا چاہتے ہیں جو مخصوص زبان اور خصوصی قواعد وضوابط کے مطابق ہو۔ یہ کتب والدین، اساتذہ، تربیتی ماہرین، آجروں اور ماتحت افراد کو رہنمائی کے لئے دستیاب ہوسکے۔

7 سہولت آمیز اشیاء رکھیں بچوں کو مشغول

جھولا اور جھولا پٹیاں بچوں کی نشوونما کے اہم جز بھی ہیں

مغربی ملکوں کے ساتھ ساتھ اب ہمارے ہاں بھی بچوں کو جھولوں میں لٹانے کا تصور معدوم ہوتا جا رہا ہے مگر اب سمجھدار ماؤں نے جھولوں کی مخالفت کرنے والوں کے استدلال کو مسترد کر دیا ہے اور جھولوں اور جھولا پٹیوں کو بچوں کی نشوونما کے لئے ضروری قرار دیا ہے۔ ذیل میں ہم چند جدید قسم کی مصنوعات سے متعلق شائع کر رہے ہیں۔

واکنگ ونگز Walking Wings

ہم میں سے کئی مائیں بچوں کو اپنے ہاتھوں سے چلنا سکھاتی ہیں۔ بچے ہر بار آپ کا ہاتھ پکڑ کر نہیں چلتے بلکہ وہ اپنے انداز سے چلنا سیکھ جاتے ہیں۔ عام طور پر ایک چیز کو تھام کر آگے بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ وہ کسی بھی مددگار چیز کے بارے میں کوئی تحقیقات نہیں کرتے کہ آیا یہ ان کے چلنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہے یا نہیں۔ بسا اوقات وہ فرنیچر کے بجائے وزن میں ہلکی کرسی یا میز کے سہارے آگے بڑھتے ہیں اور وزن برقرار نہیں رکھ پاتے، گر جاتے ہیں۔ بچوں کی مصنوعات تیار کرنے والی کمپنیوں نے Walking Wings متعارف کرائے ہیں۔ یہ ونگز بنیان کی طرح کی ہیں جسے بچہ پہن لیتا ہے اور Galluses (کاندھوں پر سے لٹکانے والی سہارے کی پٹیاں) پکڑ کر بچے کے توازن کو برقرار رکھا جا سکتا ہے اور اس کوشش میں بچہ قدم اٹھانا اور قدم بھرنا سیکھ لیتا ہے۔ ماضی میں بچوں کے لئے Walkers ہوا کرتے تھے جسے جسمانی نشوونما میں موثر نہ پائے جانے کی وجہ سے تقریباً متروک کر دیا گیا ہے۔

بے بی کیپر Baby Keeper

قدیم زمانے میں گاؤں دیہاتوں میں اب بھی چھوٹے بچوں کو درختوں کی مضبوط شاخوں کے ساتھ کپڑے کی جھلی باندھ کر لٹا دیا جاتا ہے۔ مائیں جھولے دے کر انہیں ہلاتی رہتی ہیں اور ساتھ ہی ساتھ اپنے کام بھی کرتی رہتی ہیں۔ اسی طرح چارپائیوں کے ساتھ بھی کپڑے کے جھولے بنا کر کام لیا جاتا رہتا ہے۔ آج کل اس کی ترقی یافتہ شکل بے بی کیپر کی شکل میں عام دستیاب ہے جس میں بچے کو Pack کر کے کمر پر یا کسی سہارے سے لٹکا دیا جاتا ہے۔

پروگرامنگ ٹولز Programming Tools

آج ہم ڈیجیٹل دور میں رہ رہے ہیں جہاں اسمارٹ فونز، کمپیوٹرز اور ٹیبلٹس زندگی کے لازمی جزو بن چکے ہیں۔ ایسی ہی بچوں کی ایک Game ہے جس میں بچے رنگدار ٹول استعمال کر کے Drag & Drop سے پروگرام میں شامل ہو کر کچھ نیا بنانا سیکھتے ہیں۔

روبوٹس

گزر رہا ہے وہ وقت جب چھوٹے بچے کھلونوں میں گاڑیاں اور چھوٹی بچیاں گڑیاں گڈوں سے کھیلا کرتی تھیں اب بچے نئی ٹیکنالوجی سے مزین کھلونے خریدتے ہیں چنانچہ جدید دنیا میں بچوں کے کھیلنے کے لئے اسی طرز کے کھلونا روبوٹس مارکیٹوں میں فروخت کے لئے دستیاب ہیں۔

خاص چمچ

عام طور پر بچے چمچ کے ساتھ کھیلتے ضرور ہیں مگر کھانے میں کم ہی دلچسپی لیتے ہیں، جیسے ہی چمچ میں رکھ کر کوئی چیز دی جائے وہ مزاحمت کرتے ہیں وہ اسے دوا سمجھتے ہیں اب جدید مصنوعات میں ایک ایسی بوتل بنائی گئی جس میں بچے کو پلایا جانے والا لیکوئیڈ بھر دیا جاتا ہے اور چمچ بچے کے منہ کے پاس رکھ کر دبانے سے یہ لیکوئیڈ منہ میں چلا جاتا ہے۔ یہ ماؤں کے لئے اچھی سہولت آمیز اشیاء ہیں۔

ان 9 غذائی اشیاء کو کبھی فریج میں نہ رکھیں

تا کہ غذائیت برقرار رہے

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ فریج میں غذاؤں کو ذخیرہ کرنے سے یہ بہت دنوں تک تازہ اور صحیح حالت میں رہیں گی۔ اصل میں کچھ اشیاء فریج میں نہ رکھنا ہی بہتر ہوتا ہے۔ یہ اشیاء فریج میں خراب ہونے لگتی ہیں لہٰذا انہیں کمرے کے معمول کے درجہ حرارت میں ہی رکھنا درست ہے۔

ڈبل روٹی

ڈبل روٹی کو بھی فریج میں نہ رکھئے ورنہ یہ جلد خشک ہوجائے گی۔ اگر آپ دو دن میں اسے استعمال کرلیں گی تو فریج میں رکھ لیجئے ورنہ کمرے ہی میں رکھا رہنے دیں۔

کافی

اگر آپ فریج میں کافی رکھ دیں گی تو اس کا ذائقہ ختم ہوجائے گا اور اس کی مہک فریج میں بس جائے گی۔ آپ کچن کیبنٹ میں رکھ دیجئے۔ اس کا ذائقہ اور تازگی برقرار رہے گی۔

شہد

اسے بھی فریج میں ذخیرہ کرنا ضروری نہیں یہ باہر کے درجہ حرارت میں کبھی خراب نہیں ہوتا بس آپ کو اس کا ڈھکن مضبوطی سے بند کرنا ہوتا ہے۔ فریج میں رکھنے سے شہد کی قلمیں بن جاتی ہیں۔

لہسن

لہسن فریج میں رکھنے سے نرم اور پھپھوندی زدہ ہوسکتا ہے۔ فریج کے مقابلے میں لہسن کو کچن کی کسی خشک اور ٹھنڈی جگہ پر رکھنا زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

زیتون کا تیل

زیتون کے تیل کو فریج میں رکھنے کے بجائے باہر ہی کسی ٹھنڈی اور تاریک جگہ پر رکھ سکتی ہیں۔ فریج میں رکھنے سے یہ گاڑھا ہوکر سخت ہوسکتا ہے۔

خربوزے

ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ خربوزوں کو فریج میں رکھا جائے تو اس میں شامل متعدد اینٹی آکسیڈنٹس ختم ہوجاتے ہیں۔ ایک امریکی تحقیق کے مطابق خربوزوں کو کمرے ہی میں رکھنا بہتر ہوتا ہے۔ فریج میں رکھنے سے بیٹا کیروٹین بھی ضائع ہوتے ہیں جو ہمیں صحت مند جلد اور بینائی کے لئے لازماً درکار ہوتے ہیں۔ فریج کی ٹھنڈی ہوا اینٹی آکسیڈنٹس کی نشوونما کو ختم کردیتی ہے۔

پیاز

پیاز کو کوئی بھی فریج میں نہیں رکھتا ہم اس کی بو کے سبب بھی احتیاط برتتے ہیں۔ دراصل اس سبزی کو تازہ رہنے کے لئے ہوا کی ضرورت ہوتی ہے لہٰذا اسے بھی کچن یا پینٹری میں رکھ سکتی ہیں البتہ آلوؤں کے قریب نہ رکھیں کیونکہ پیاز سے ایسی تیزابیت اور نمی خارج ہوتی ہے جو آلوؤں کو جلد خراب کرسکتی ہے۔

آلو

سرد درجہ حرارت میں پائے جانے والے نشاستے کو شوگر میں تبدیل کردیتا ہے۔ اس کے نتیجے میں اس کے ذائقے میں ہلکی سی مٹھاس شامل ہوجاتی ہے۔ آلوؤں کو 45 فارن ہیٹ درجہ حرارت میں ہی رکھنا بہتر ہے یعنی آپ کسی بھی کاغذ کے لفافے میں ڈال کر کچن ہی کے کیبنٹ میں رکھ سکتی ہیں، البتہ سورج کی روشنی میں رکھنا مفید نہیں۔

ٹماٹر

سرد درجہ حرارت ٹماٹروں میں بھی کیمیائی تبدیلیاں لاتی ہے اور ان کا ذائقہ متاثر بلکہ خراب ہونے لگتا ہے۔ ٹماٹروں کو کچن کے کاؤنٹر پر رکھنا زیادہ بہتر ہوتا ہے جہاں ان کا ذائقہ اور غذائیت زیادہ عرصے تک برقرار رہتا ہے۔

کونسول... ایک ہمہ صفت فرنیچر پیس

آرائشی تختہ جو دیوار کو سہارا بھی دے اور سجائے بھی

فرنیچر میں اب بات صوفوں، بک شیلف، اسٹولز، کرسیوں، میزوں، دیوان سے آگے بڑھی ہے۔ لوگ چھوٹے اور وسیع ہر طرح کے گھروں میں آرائشی آئینے خوبصورت کارونگ اور فریموں کے ساتھ دیواروں کی زینت بنانے لگے ہیں۔ مناظر فطرت، تجریدی عضویاتی یا جیومیٹریکل تصاویر کے ساتھ ساتھ خطاطی کے فن پاروں کی آرائش اور بھی دلکش ہو جاتی ہے، جب آپ اپنی تھوڑی سی بچت کو شاندار طریقے سے قابل دید بناتی ہیں۔

آج ہم Console کی بات کر رہے ہیں جو ایک ایسا آرائشی تختہ ہے جو بظاہر آدھی میز کی شکل اختیار کئے ہوتا ہے اور دیوار کے سہارے ایستادہ ہوتا ہے۔ اس کے سامنے کے حصوں کو آرائش سے سنوارا جاتا ہے اور پچھلی جانب دیوار سے چسپاں ہونے کے باعث آرائش کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ایسا نہیں ہے کہ کونسول کوئی نیا فرنیچر آئٹم ہے یہ 17 ویں صدی میں اٹلی کے مکانات، اقامت گاہوں، ریستورانوں اور ہوٹلز میں سجایا جاتا تھا۔ پہلے پہل یہ آدھا تختہ ماربل کے میٹریل میں بھی بنتا تھا اور 1675ء سے 78ء تک روم میں بھی اسے بنانے کا رواج تھا۔ اس وقت انسانی اشکال، چیلوں، مختلف پرندوں، سمندری حیات اور شمعدان کی مانند لہریے دار سجاوٹ کو پسند کیا جاتا تھا لہٰذا مجسمہ سازی کے فن سے اکتساب کر کے کمروں کی سجاوٹ کا یہی انداز بہت عرصے تک مقبول رہا۔ اس تختے کی ٹانگوں کو خط مستقیم سے منحنی سطح سے ابھارا جاتا تھا اور اسے دائرہ نما ساخت دی جاتی تھی۔ اس وقت بھی ان کونسولز کے اوپر دیواری سطح پر آرائشی آئینے لگائے جاتے تھے۔

یورپ کے فن فرنیچر سازی کے ماہرین نے 18 ویں صدی میں ساگوانی اور صندل کی لکڑی سے یہ آرائشی تختے بنائے جو آج بھی متعدد اشکال کے ساتھ عوامی تعمیراتی اداروں کا پسندیدہ فرنیچر ہے۔ ذیل میں ہم آپ کو Console Tables کے استعمال کے چند انداز بتا رہے ہیں، دیکھئے تو تھوڑی سی ذہانت کے ساتھ ان تختوں کو کس طریقے سے استعمال کیا جانا ممکن ہے...

یہ بہت ہی ہمہ صفت قسم کا فرنیچر پیس ہے

1- یہ لاؤنج کی کشادگی کو ظاہر کرتا ہے

یہاں آپ کی مرکزی نشست یعنی بڑے صوفے کی پشت پر ایک کم جگہ گھیرنے والا کونسول میز اور اس پر آرائشی آئینہ کمرے کی وسعت میں اضافہ کردے گا اور یوں بھی آپ صوفے کی پشت پر تصاویر نہیں لگانا پسند کریں گی کیونکہ تصاویر پشت کی دیوار پر آویزاں نہیں کی جاتی ہیں۔

اگر آپ کے اس کمرے میں Side Tables رکھنے کی گنجائش نہیں تو اس Console پر ٹیبل لیمپ رکھا جا سکتا ہے۔

2- اسے آپ ڈریسنگ ٹیبل کے طور پر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ خوبصورت آرائشی کرسیاں بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ آپ چاہیں تو اس آرائشی تختے کو اپنی ڈریسنگ ٹیبل کے طور پر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

3- کسی کمرے کا Focal Point یعنی مرکزی نقطہ ارتکاز کا تعین کر کے Console لگائیے

مغربی ماہرین آرائش Amanda Jane کا کہنا ہے کہ آپ کے Console کو صوفے کی پیچھے چھپنا نہیں چاہئے کیونکہ اس کی ٹانگوں پر بنے ڈیزائن کی بڑی اہمیت ہوتی ہے۔ اسی کے گرد ہنر مندی کی کاریگری ظاہر ہوتی ہے۔

4- راہداریوں کو سجانے کا بہترین ہنر یہی ہے

فرنیچر بنوانے اور پھر اس کی جگہ متعین کرنے میں بھی خاص جمالیاتی اور تخ
وصف اپنا کردار ادا کرتا ہے۔ اگر آپ راہداری میں سادہ ابتدائی اشکا
ہندسی وضع کی نقاشی پر مشتمل Console آویزاں کرتی ہیں تو کمرے
داخل ہونے سے پہلے خوبصورت تاثر ملے گا۔ راہداری کو ایسا ہی دلکش
چاہئے کہ پہلا قدم رکھتے ہی مہمان کے دل سے واہ نکلے۔

5- آپ خود ڈیزائن کر سکتی ہیں

آپ نے کئی مرتبہ صوفے بنانے والے کاریگر کو اس کے ہتھے کم چوڑے
زیادہ چوڑے رکھنے اور پشت کی لمبائی کم یا زیادہ کرنے کا مشورہ دیا ہوگا۔
آپ اپنا Console خود ڈیزائن کر کے اچھوتے انداز کا Piece
کروائیے۔ آپ کے خیال میں اور بسا اوقات گھر کے کسی گوشے میں پسند
فرنیچر Piece کو رکھنے کی گنجائش نہیں نکلتی۔ انتظار کیجئے ایک بار بھرپور
کا جائزہ لیجئے۔ راہداری سے لے کر لاؤنج، ڈرائنگ روم سے
برآمدے تک کہیں نہ کہیں کوئی دیوار ضرور اس قدر سپاٹ ہوگی جسے دل
اور پرکشش بنانے کے لئے آپ اپنا Console یہاں نصب کرا سکتی ہ
جب کبھی آرائش خانہ کا فیصلہ ہو گیا ہو آپ نئی اور پرانی فرنیچر مارکیٹ
لے کر نمبر مارکیٹ تک ایک آدھ چکر لگا لیا کیجئے۔ آپ کو کوئی نہ کوئی دلچ
تخیل نئے سرے سے آرائش کرنے پر اکسائے گا۔

Console Tables کی چند اقسام

- آپ درازوں والی ٹیبل بھی لے سکتی ہیں۔ یہ ہمہ صفت اس طرح ہے کہ بظاہر آرائش کا تاثر دینے والی اس میز کی درازوں میں آپ قیمتی کاغذات، اسٹیشنری، اہم چابیاں اور دیگر دستاویزات کو ذخیرہ کر سکتی ہیں۔
- کھانے کے کمرے میں رکھی جانے والی اس میز کو نشستوں سے قدرے فاصلے پر رکھا جا سکتا ہے اور اس پر دو بڑی جسامت والے ٹیبل لیمپس رکھے جا سکتے ہیں۔
- آپ چاہیں تو اسے ڈیسک کے طور پر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ اگر اسٹڈی میں رکھی جائیں تو بوقت ضرورت یہاں لکھنے لکھانے کا کام انجام دیا جا سکتا ہے۔

ان کا میٹریل کیسا ہونا چاہئے؟

بیشتر خواتین لکڑی کی میزوں کی تیاری وخریداری میں دلچسپی رکھتی ہیں۔ اگر آپ لکڑی کے میٹریل میں Oak یا اخروٹ کی لکڑی کا انتخاب کریں اور چاہیں تو اسے زنگاری تاثر دیں یا کوئی گہرا رنگ پینٹ کروالیں، اچھی لگیں گی۔ جدید تصورات پر مبنی آرائش کے ساتھ اچھا تاثر دیں گی۔

مکمل آئینے پر مشتمل Console میز کو زیادہ تر خواتین پسند کرتی ہیں اور یہ عموماً سونے کے کمرے میں رکھی جاتی ہیں۔ یہ نسوانیت کے ساتھ ساتھ کشادگی کا تاثر ابھارتی ہیں۔

چمڑے اور مختلف دھاتوں سے بنی میزیں بھی جدید ترین آرائشی نکات کے ساتھ ہم آہنگ ہوتی ہیں۔

کروشیا ورک... بنت کاری کا دلکش انداز

قدیم روایت، جدت کے ساتھ

فرحین ریاض

روایات کتنی ہی قدیم ہو جائیں، چاہے فیشن کے روپ ہر روز بدلتے رہیں لیکن یہی روایت پھر کسی نہ کسی صورت رجحان کا حصہ بنتی ہے۔ اب کروشیا ورک کو ہی دیکھ لیں ہے تو یہ ایک قدیم ہنر، لیکن اب اس ہنر کو بیگز، جیولری، جوتوں وغیرہ میں جس خوبصورتی سے استعمال کیا جارہا ہے وہ واقعی دیکھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ کروشیا سے بنے بیگ نہ صرف دیکھنے میں جاذب نظر ہیں بلکہ پائیداری میں بھی بے مثال ہیں۔ کروشیا سے بنی جیولری پہننے میں ہلکی اور دیکھنے میں منفرد اور خوبصورت ہوتی ہے۔

کہتے ہیں کہ ''کھاؤ من بھاتا پہنو جگ بھاتا'' تب ہی تو خوب سے خوب تر نظر آنے کی خواہش ہر ایک دل میں مچلتی ہے۔ خصوصاً خواتین تو ہر ممکن کوشش میں رہتی ہیں کہ ان کی آرائش اور زیبائش تمام افراد سے منفرد ہو اور وہ سب میں نمایاں نظر آئیں۔ لباس کی تزئین و آرائش کے ضمن میں جہاں فیبرک بے حد اہم ہے وہیں اپلک ورک، پینٹ کرنا اور کروشیا ورک کی اہمیت سے انکار ممکن نہیں۔ رنگوں اور دھاگوں کے اس مکمل کھیل سے فیشن کی کئی قدروں نے جنم لیا ہے۔ کروشیا کے نت نئے رنگ و انداز نے بھی فیشن میں کئی نئے اسٹائل متعارف کروائے۔ آج میڈیا کی بدولت دنیا ایک گلوبل ولیج بن گئی ہے۔ خبروں کی طرح فیشن ٹرینڈ بھی بڑی تیزی سے بدلتے، فروغ بھی حاصل کرتے ہیں اور کروشیا کا شکار بھی ایسے ہی فیشن ٹرینڈز میں کیا جاسکتا ہے۔

اپنی نفاست اور دیدہ زیبی کی بدولت جنوبی ایشیا میں تو کروشیا ورک نے ہر دور میں نت نئے رنگ اور ڈھنگ سے نہ صرف اپنی مقبولیت برقرار رکھی بلکہ فیشن کی دنیا میں جدت کی علامت بھی بنا، خصوصاً خواتین اس سے بنے بیل بوٹوں کی اشیاء کی گرویدہ ہیں۔

کروشیا کی ابتداء کب ہوئی اس بارے میں واضح طور پر نہیں کہا جاسکتا، تاہم تاریخ میں 1830ء کے اوائل میں اس کا ذکر ملتا ہے۔ بعض مورخین کے مطابق پندرھویں صدی عیسوی میں اس کی ابتداء ہوئی کیتھولک چرچ کی راہبائیں سجاوٹ کے لئے کروشیا سے لیس بنا کرتی تھیں۔ آج بھی اٹھارویں صدی میں بنائے گئے کروشیا کے بہت سے نمونے مختلف میوزیمز میں موجود ہیں۔ پہلے پہل کروشیا سے کپڑے پر ڈیزائن بنانے کا رواج محض امراء تک محدود تھا، تاہم معاشرے کے دیگر طبقوں میں بھی اس رجحان نے بتدریج مقبولیت حاصل کی۔ اب کروشیا نہ صرف ایک فیشن ٹرینڈ بلکہ فرصت کے اوقات کا بہترین مصرف اور متعدد خواتین کے لئے معاش کا ذریعہ بھی ہے۔ کئی گھروں میں بزرگ خواتین اکثر فارغ اوقات میں کروشیا کی سوئی پکڑے بڑی سرعت اور مشاقی سے دوپٹے کے پلوؤں اور سجاوٹ کی آرائشی اشیاء بنتے نظر آتی ہیں۔

کروشیا ایک خوبصورت فن ہے اس سے آپ ذاتی اور آرائش حسن کے لئے استعمال کی جانے والی تقریباً سب ہی اشیاء بنائی جاسکتی ہیں۔ ہاتھ کے خوبصورت فن اور ہنر کا منہ بولتا ثبوت کروشیا جیولری بھی آج کل بہت پسند کی جارہی ہے۔ نیکلس، بریسلیٹس، ایئر رنگز اور انگوٹھیوں پر مشتمل جیولری واقعی نہ صرف دیکھنے میں خوبصورت لگتی ہے بلکہ کم قیمت اور پہننے میں نہایت ہلکی پھلکی ہوتی ہے اب کروشیا میں پرز بھی پسند کئے جارہے ہیں جو آپ کپڑوں کی میچنگ، ایمبرائیڈری کے دھاگوں کے کلرز سے بناسکتے ہیں۔ کروشیا ورک دیکھنے میں بھی بھلا لگتا ہے۔ اس کے دیدہ زیب ڈیزائن آنکھوں کو بہت بھاتے ہیں۔ دوپٹے کے پلوؤں اور جدید تراش خراش کی قمیضوں کے دامن پر بنے کروشیا کے دیدہ زیب ڈیزائن بہت پسند کئے جاتے ہیں۔

پہلے کروشیا ورک کے لئے صرف دھاگہ استعمال کیا جاتا تھا پھر پتلا اون اور رنگ برنگے موتی بھی استعمال کئے جانے لگے اور اب جدید مشینوں کی مدد سے اس کو تیاری کے وقت فیبرک کے ساتھ بھی بنایا جارہا ہے۔ گھروں کی آرائش و زیبائش کے شوقین اور فارغ اوقات میں کوئی مشغلہ تلاش کرنے والی خواتین بنت نئے انداز میں کروشیا کی مدد سے بڑی دیدہ زیب اشیاء بھی بناتی ہیں مثلاً اگر گھر میں بہت سے پلاسٹک بیگز جمع ہوگئے ہوں تو انہیں کاٹ کر کروشیا کی مدد سے گھریلو استعمال کی اشیاء جیسے باسکٹ، پھول دان، ٹشو پیپر بکس اور کئی دوسری اشیاء بنائی جاسکتی ہیں۔

پاکستان میں خواتین کو کشیدہ کاری اور کروشیا ورک کی تربیت دینے کے لئے کئی مراکز بھی موجود ہیں نیز بہت سی خواتین گھر بیٹھ کر اچھی خاصی آمدنی بھی حاصل کرسکتی ہیں اس کے ڈیزائن سے متعلق مارکیٹ میں متعدد کتابیں اور انٹرنیٹ پر بھی مفید معلومات دستیاب ہیں کیونکہ یہ ایسا کام ہے جس کے لئے تعلیم کی نہیں بلکہ ہنرمندی کی ضرورت ہے۔ یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ کروشیا کا فن جتنا ایشیا میں مقبول اور پسند کیا جاتا ہے اسی قدر مغرب میں بھی پسند کیا جارہا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس فن میں مزید جدت لائی جارہی ہے اور اس کی مقبولیت میں دن بدن اضافہ ہی ہورہا ہے۔

امریکہ میں خواتین کو کروشیا ورک کی تربیت دینے کے علاوہ ہر برس اس حوالے سے ایک کانفرنس کا انعقاد ہوتا ہے تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو اس ہنر سے متعلق معلومات اور تربیت فراہم کی جاسکے۔ بہت سے افراد فنڈنگ کے لئے بھی کروشیا سے بنی اشیاء تیار کرواتے ہیں، جن کی فروخت سے حاصل ہونے والی آمدنی اور بسا اوقات خود مصنوعات بھی پسماندہ ممالک میں بھیجی جاتی ہیں اور ان کی مدد کی جاتی ہے یہ کام غریب طبقے کی خواتین سے معاوضہ دے کر کرواتے ہیں اور پاکستان اور بیرون ملک فروخت کئے جاتے ہیں۔

امرناتھ... صحت کا رکھوالا پھول

Love-lies-bleeding یا امرناتھ کے بیجوں میں چھپی صحت کو پرکھئے

سرخ ارغوانی جھکے ہوئے خوشوں والا پودا جس پر امر پھول اگتا ہے اسے گل جاوید بھی کہتے ہیں۔ اس کے ننھے منے باریک سے چھوٹے چھوٹے بیجوں میں غذائیت کا پاور ہاؤس چھپا ہوتا ہے۔ جدید طبی ماہرین کے مطابق اس کی غذائیت کو دیکھتے ہوئے آپ آئندہ جب بھی سودا سلف خریدنے جائیں امرناتھ کی کچھ مقدار بھی لیتی آئیں، پھر چاہے پزا بنائیں یا پاستا یا سبزیوں کی سلاد چند دانے چھڑک کر اپنی غذاؤں کو صحت بخش بنالیں۔

کیونکہ امرناتھ گلوٹن فری ہے

تمام ایسے لوگ جنہیں اجناس اور پروٹین ہضم کرنے میں دشواری پیش آتی ہو، جن کا بدن چھریرا نہ ہو اور پیٹ بڑھا ہوا ہو، جو پریشانی کے عالم میں بے تحاشہ کھانے کے عادی ہوں اور اس کے بعد ہاضمے کے مسائل کا شکار ہوں اور چورن یا ہاضمے کی گولیاں کھا کر بھی اطمینان محسوس نہ کرتے ہوں، انہیں ہلکی غذا کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے تاکہ معدے میں سوزش نہ پیدا ہو۔ گلوٹن انکی افراد کو با آسانی ہضم نہیں ہوتا چنانچہ اگر ایسے افراد کو امرناتھ کے بیجوں کا استعمال کروایا جائے تو انہیں حیرت انگیز طور پر افاقہ ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ نہیں جانتے کہ Amino Acid کا ایک خاص جزو Lysine معدنیات کو جسمانی توانائی میں ڈھال لینے کی عمدہ صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ انفلیمیٹری ایجنٹ ہے۔ ہر قسم کی سوزش سے محفوظ کرنے والی محفوظ ترین غذا ہے۔ گلوٹن فری لائف اسٹائل ہماری توانائی کے ذخائر میں اضافہ کرتا ہے چنانچہ معدے کو آزمائش میں مبتلا نہیں کرنا چاہئے، گوکہ یہ مختصر عرصے کے لئے توانائی میں اضافہ کرتی ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ خون میں فاسد مادے بھی پیدا کرتی ہے۔

یہ کولیسٹرول اعتدال میں رکھتا ہے

یہ غذائی فائبر ہے جسے Phytosterol بھی کہتے ہیں۔ یہ جزو تمام پودوں میں پایا جاتا ہے۔ جب آپ نباتاتی پروٹین پر مبنی غذاؤں کا استعمال کرتے ہیں تو یقیناً اس کے صحت پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں مثلاً آپ کا بڑھا ہوا کولیسٹرول اعتدال پر آجاتا ہے۔ بڑھا ہوا کولیسٹرول دل کی بیماریوں بالخصوص دل کے دورے اور فالج کے خطرے کو بڑھا دیتا ہے اور اس کا ایک حل صحت بخش غذا لینا بھی ہے۔

امرناتھ کا آٹا

امرناتھ سفوف آٹے کی شکل میں بھی دستیاب ہوتا ہے گوکہ عام پنساریوں کے ہاں نہیں ملتا مگر جدید مارکیٹوں سے دستیاب ہوجاتا ہے، اس کی ایک اہم خوبی چکنائی کو ذخیرہ کرنے سے بچاتا ہے اور علاج بالغذا کے طور پر یہ آٹا بے حد کارآمد ہوسکتا ہے۔

اس کے بیج فولاد پر مشتمل ہیں اور شاید آپ جانتے ہوں کہ قدرتی طریقے سے فولاد جسم میں آکسیجن کی مقدار بڑھاتا ہے۔ سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے۔ کیلشیم، میگنیزیم (معدنیات) سے لے کر وٹامنز تک مختلف جسمانی اعضاء کی درست کارکردگی کے لئے اہمیت رکھتے ہیں۔ اب تک آپ جان چکے ہیں کہ کیلشیم ہڈیوں کی کارکردگی اور جوڑوں کی صحت کے لئے اکسیر ہے اور میگنیزیم اعصابی نظام کی فعالیت کے لئے اہم ترین جزو ہے۔

گل جاوید متعدد وٹامنز کا خزانہ ہے

اب تک ہم پھلوں اور سبزیوں کے بیجوں سے متعلق معلومات کا ذخیرہ پیش کرتے آئے ہیں۔ امرناتھ یا گل جاوید کے ننھے منے بیجوں سے متعلق ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ بھی متعدد وٹامنز پر مشتمل ہوتے ہیں، مثال کے طور پر وٹامن B، فولیٹ اور نیاسین ایسے اجزاء ہیں جو ہمیں بہت کم غذاؤں میں اکٹھے دستیاب ہوتے ہیں۔ ماؤں کے دن کی مناسبت سے امرناتھ کے بیج یوں بھی بہت اہمیت اختیار کرجاتا ہے کہ متوقع ماؤں کو پیدائشی عمل سے گزر کر نومولود کی غذا کی فراہمی یعنی قدرتی دودھ پلانے تک وٹامن B، فولیٹ اور نیاسین کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔

ایک اضافی وٹامن E کا تذکرہ کئے بغیر اس پھول اور بیجوں کی افادیت ادھوری رہے گی۔ جلد کے عضلات کو تقویت دینا جس کا ایک اہم فریضہ ہے، یہ بہترین اور موثر ترین اینٹی آکسیڈنٹ جزو ہے۔ یہ ہمارے Cell Membranes سے جمنے والی چکنائی زائل کرتا ہے۔ ایک بالغ بچی کے لئے اس کو یومیہ مقدار سن فلاور کے تیل یا بیجوں سے بھی مل سکتی ہے۔ نئی ماؤں کو امراض قلب سے بچانے کیلئے بھی نہایت اہم ہے۔ اگر آپ نئی ماں ہیں تو آدھی مٹھی امرناتھ کے بیج کھالینا کافی ہے یعنی بقیہ غذاؤں کے ساتھ یہ موثر ترین دفاع ثابت ہوتی ہے۔ یہ خون کی کمی بھی دور کرنے والے بیج ہیں۔

ارشاد نبوی ﷺ ہے کہ بلاشبہ صدقہ قبر والوں پر سے قبر کی گرمی اور شدت کو ختم کرتا ہے۔ (طرانی)

"Give your Share To Show Your Care"

Praise to Allah who has blessed us with the chance of welcoming the Holy month of Ramdan this year too. ALHAMA-DU-LILLAH! This is month of charity and a month in which a believer's sustenance is increased. Hijaz Hospital is a charitable 175 beds hospital, established since 1987. Hijaz Hospital provides 100% free medical facilities to the needy, Poor Patients and three time free meal is also provided to these patients and their attendents. In 2015 **231,378** patients got medical and surgical treatment at **Hijaz Hospital.**

DEPARTMENT

- Physiotherapy
- Blood Bank
- Dental Units
- Dermatology
- Diabetic Clinic
- Dialysis Care Centre
- Emergency 24/7
- Ambulance Service 24/7
- Eye
- General Surgery
- Gynaecology
- Diagnostics
- Nephrology
- Nursery
- ENT
- Pharmacy
- Orthopedics
- I.C.U
- Pulmonology
- Radiology
- Urology
- Memography

آپ اپنی زکوۃ مندرجہ ذیل بینک اکاونٹ سے ہم تک پہنچا سکتے ہیں۔

You can also transfer funds on following international Bank A/C.

Bank	IBAN	
Meezan Bank Zakat A/C	IBAN: PK33 MEZN	0002 0101 0064 2701
Summit Bank Zakat A/C	IBAN: PK92 SUMB	9904 2271 4010 0155
Dubai Islamic Bank General A/C	IBAN: PK73 DUIB	0000 0000 8669 3001

*Crossed Cheque/ Bank Draft should be in favor of

Account Title: Hijaz Social Welfare Society (Hijaz Hospital)

27-D-1, Sir Syed Road Gullberg, III Lahore.

UAN: 042 111-004-529 042-35763059/72 www.hijazhospital.org.pk

http://.youtube.com/channel/hijazhospitalTrust E-mail: info@hijazhospital.org.pk

امی کیسے رول ماڈل بنتی ہیں؟

سعادت منداور کامیاب بچے کن ماؤں کے ہوتے ہیں؟

ایسے ہی کتنے سوال آج کے دن ذہنوں میں اٹھتے ہیں۔ ہر ماں کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنے بچے کو نیک، سعادت مند، تعلیم وکیریئر کے شعبے میں کامیاب اور مالی طور پر خوشحال دیکھے۔ بچہ ایک ہو یا دس وہ ہر بچے میں اچھی تربیت اور اخلاقی اقدار کے وہ تمام نقش دیکھنا چاہتی ہے جو اس نے بچوں کے باپ، ددھیال اور ننھیال سے اخذ کئے ہوتے ہیں۔ سچی بات تو یہ ہے کہ اولاد گھر کی تربیت اور ماں کی شخصیت کے عکس ہی سے پہچانی جاتی ہے۔ اگر آپ بچے کو سچا اور کھرا انسان بنانا چاہتی ہیں تو پہلے اس کے سامنے جھوٹ بولنے سے پرہیز کرنا سیکھتی ہیں۔

بچہ ایک اسفنج کی مانند ہوتا ہے وہ آپ یعنی والدین اور اپنے بزرگوں کی عادات و اطوار اپنا کر انہیں اسفنج کی مانند اپنی شخصیت میں جذب کرتا چلا جاتا ہے۔
اگر آپ اس سے شائستہ رویے کا تقاضا کرتی ہیں تو کیا بچپن سے اسے خود مہذب اور شائستہ بن کر دکھایا ہے؟

سچائی پہلا معرکہ

ہر والدین بچے کو سچ بولنے کی تاکید کرتے ہیں اور خود ان سے کہتے ہیں کہ مصلحتاً جھوٹ بولا جاسکتا ہے۔ اس مصلحت کی حدود کا تعین بچہ ساری عمر نہیں کر پاتا اور پھر بیا نگ دہل کہا جاتا ہے کہ جس جھوٹ سے کسی کو تکلیف نہ پہنچے یا دل رکھنے کے لئے جھوٹ برداشت کرلیا جائے۔ اس توجیہہ کی بھی کوئی حد مقرر نہیں ہوسکتی۔ لوگ کہتے ہیں کہ زندگی میں کئی بار آسانیاں پیدا کرنے کے لئے جھوٹ بولا جاتا ہے۔ کیوں نا ہم اپنی اخلاقی قدروں کو اتنا مضبوط ہی رکھیں جتنا کہ کتابوں میں لکھا ہے۔ دروغ گوئی کردار کو مشکوک بناتی ہے۔ آج کے دن مائیں کوشش کریں کہ جس قدر ایماندار اور بااصول رہ سکتی ہیں، رہیں۔ سچائی پہلا معرکہ ہے۔ اچھی زندگی اور باکردار شخصیت کے قالب میں ڈھلنے کے لئے یہ معرکہ سر کرلیا تو بچے جھوٹ بولنا نہیں سیکھیں گے۔

بچے کہا کیسے مانیں گے؟

والدین کہتے ہیں بچے نصیحتیں نہیں سنتے جبکہ والدین بھی بچوں کی عادات بہتر خطوط پر استوار نہیں کرتے۔ وہ بھی بچوں سے ان کے مسائل نہیں معلوم کرتے۔ بچے ماؤں سے کچھ تقاضا کریں تو وہ کہتی ہیں "بعد میں دیکھیں گے"۔ نظرانداز کرنے کی یہ روش بچے کو خودسر اور لاپرواہ بنا دیتی ہے۔ اگر بچہ کسی وجہ سے Stress میں مبتلا ہے تو اس کے قریب جایئے اور اسے سننے کی عادت ڈالئے۔ وہ کچھ کہنا چاہتا ہے وہ کیا بات ہوسکتی ہے؟ اس پر صرف اپنی خواہشات اور توقعات لاگو کرنے کی کوشش کامیاب نہیں رہے گی۔

شہری اصولوں کی پاسداری کیونکر ممکن ہو؟

عام شہری ضابطے یا عرف عام میں Civic Sense بحال کرنے کے لئے ماؤں کو بچوں کے سامنے خود اچھا اور ذمہ دار شہری بننا پڑے گا۔ کیا آپ سگنل کی سرخ بتی پر گاڑی روکتی ہیں؟ کیا آپ چپس اور کوک پی کر خالی ریپر شاہراہ پر پھینک رہی ہیں؟ کیا آپ نے قطار میں لگ کر یوٹیلیٹی بل ادا کیا ہے؟ کیا آپ نے اپنی باری کا انتظار کرکے ڈاکٹر سے معائنہ کرایا؟ اس طرح کی اور ہزاروں مثالیں ہیں مثلاً گھر کے ملازمین، پھل، سبزی بیچنے والے یا گھر میں کام کے لئے آنے والے کاریگروں سے کیا آپ بہتر رویہ رکھ کر بات چیت کرتی ہیں؟ اگر نہیں تو بچے بھی انہیں ملازم سے زیادہ اہمیت نہیں دیں گے۔ مجھے یاد ہے ہمارے گھر میں منرل واٹر والے آتے تھے تو ہماری دادی انہیں پانی والے انکل آئے کہا کرتی تھیں۔ اسی طرح دیگر ملازمین کے ساتھ بھی چاچا، ماسی یا آنٹی کا لفظ دہرایا جاتا تھا جبکہ بچہ بچہ جانتا تھا کہ یہ ملازم ہی ہیں مگر جرات نہیں ہوتی تھی ان سے بدتمیزی سے پیش آنے کی۔ یہی وجہ ہے کہ آئندہ آنے والی نسل نے بھی ایسے ہی اخلاقی معیار کے کچھ پیمانے بنالئے اور زندگی آسانی سے ایک دوسرے کے تعاون واشتراک سے گزرنے لگی۔

اپنے شوز خود پالش کیجئے

نرسری اور پرائمری کے درجے کے بعد طلباء وطالبات بڑے بچوں میں یا Growing Kids میں شمار ہوتے ہیں۔ مائیں انہیں کہتی ہیں کہ اپنی واڈروب صاف کرو، یونیفارم واشنگ ایریا میں رکھ کے آؤ، کھانا کھالیا تو برتن سمیٹو، اپنے بستر کی چادر درست کرو، اپنی ڈریسنگ ٹیبل صاف کرو، اپنے اسکول کے جوتے پالش کرکے رکھو مگر ٹھہریئے! کیا آپ اور آپ کے شوہر یعنی بچوں کے والد صاحب ان بظاہر چھوٹے چھوٹے کاموں میں آپ کا کسی حد تک ہاتھ بٹاتے ہیں؟ اکثر گھروں میں خواتین نے شوہروں کے چھوٹے چھوٹے کام اپنے ہاتھ سے کرنے کی مشفقانہ روایت قائم کررکھی ہے اور اسے محبت سے انجام دینے میں اپنے لئے راحت تصور کرتی ہیں۔ گو کہ ذمہ داریوں کو توجہ، محبت اور ایثار سے انجام دینے میں طمانیت بھی ملتی ہے لیکن یہ بچوں کی تربیت کے ضمن میں سودمند ہدایت نہیں۔ بہتر ہے کہ اپنے بیٹوں کو بھی اپنے شوز پالش کرنے کی عادت ڈالئے۔ جس طرح اپنا پھیلاوا خود سمیٹنے، اپنی ضروریات کے لئے تکمیل کے راستے خود متعین کرنے ضروری ہوتے ہیں اسی طرح بیٹی ہو یا بیٹا انہیں اپنی مدد آپ کرنا سکھایئے۔

اشتعال انگیز رویہ بچوں کو بداخلاق بناتا ہے

آپ کے اندر کی بے چینی، اشتعال انگیزی اور غصے کی کیفیت بچوں کی مار پیٹ میں ظاہر ہوسکتی ہے۔ پرسکون رہنے کی حتی الامکان کوشش کرنی چاہئے تاکہ بچے بھی بات چیت پر مشتعل نہ ہوں۔ کہتے ہیں کہ بیٹوں کی پرورش کرنا آسان نہیں وہ کسی کا کہنا نہیں مانتے، ان میں حساسیت، جذباتیت، چڑچڑاپن اور شرارتیں کرنے کا رویہ پایا جاتا ہے۔ اگر آپ کی صحت اچھی ہوگی، نیند پوری ہوگی، کام کے وقت بیشتر کام نبٹا لینے کی عادت استوار ہوگی تو بچے کا معاندانہ رویہ بھی قابل برداشت ہوجائے گا۔ آپ تنبیہہ سے، پیار سے اور کبھی کبھی ہاتھ اٹھانے کی دھمکی دے کر بھی اسے بدتمیزیوں سے دور رکھ سکیں گی ورنہ آپ اپنا اشتعالی رویہ اس پر ظاہر کریں گی اور گھر کی فضا خراب ہوگی۔

بچے کی عزت نفس

کبھی کسی کے گھر یا ہجوم میں بچے کو ڈانٹ کر یا مار کر کسی بات سے نہ روکیں۔ اس وقت آپ کو پرسکون رہ کر محبت کے ساتھ بچے کو سرزنش کرنا ہوگی۔ بچے کی عزت نفس کا خیال رکھئے اور احمقانہ حرکات پر زبانی طور پر اسے روکا جائے تو وہ سمجھ جائے گا لیکن اگر وہ تنہائی میں دوبارہ بدتمیزی کرے تو بھی موقع محل دیکھ کر غصے کا اظہار کریں۔ ہر مسئلے کا حل تھپڑ مارنا نہیں ہوا کرتا۔

سوری کہنا سیکھیں

آج ماؤں کا عالمی دن ہے۔ ہر گھر میں کچھ نہ کچھ اہتمام ہوتا ہے۔ بچوں کے لئے خاص طور پر وقت نکالا جاتا ہے انہیں تربیت اور تفریح کے لئے مائیں بہت کچھ کرنا چاہتی ہیں۔ ہم کیوں نا رویوں اور حسن سلوک کے بارے میں بھی سوچیں۔ ماؤں کے لئے بچوں کو ہر بات کا مورد الزام ٹھہرانا بھی ٹھیک نہ ہوگا اور بچوں کا ماؤں کو اپنی دوست اور غمخوار نہ سمجھنے کا الزام بھی درست نہیں ہوتا۔ ماں اپنے بچے کو اچھا انسان بنانا چاہتی ہے۔ آج کے دن اپنے گلے شکوے بھی دور کیجئے۔ تحائف ماؤں سے قربت کا احساس دلاتے ہیں۔ ماؤں کو اشیاء کی ضرورت نہیں ہوا کرتی مگر اچھے انسانوں، فرمانبردار اور احساس کرنے والی اولاد کی چاہت ہوا کرتی ہے، تو اگر آج کے دن کوئی بدتمیزی یا اختلاف کی بات یاد آرہی ہے تو اپنی امی کو Sorry بھی کہہ دیجئے اور پھر دیکھئے ماں کے دل کی دریا دلی، جس کی دعاؤں سے زندگی ہموار ہوجائے گی۔

ماماز بوائے یا پاپاز بوائے؟

کامیاب شخصیوں کے پس پردہ راز کیا ہیں؟

بچپن میں ماؤں کے پلو سے لگے رہنے والے بچوں کے مستقبل کے بارے میں سائنسدانوں نے ایک اچھی خبر سنائی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ اگرچہ لڑکیوں پر اپنی دھاک جمانے کے اعتبار سے ممی بوائز اس قدر کامیاب نظر نہیں آتے ہیں لیکن جہاں تک کیریئر کا سوال ہے تو قسمت ان پر مہربان رہتی ہے۔ ایک تفصیلی تحقیقی مطالعے کا خلاصہ پیش کرتے ہوئے ماہرین کا خیال ہے کہ بچپن میں اپنی ماؤں سے والہانہ جذباتی لگاؤ رکھنے والے بچے بڑے ہو کر اپنے پروفیشن میں اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں نسبتاً ان بچوں کے جنہیں بچپن میں اپنی ماؤں سے زیادہ قربت نصیب نہیں ہوتی۔

Dr.Joarge نے مردوں کی خوشحالی کے اسباب پر تحقیق کی جس کے مطابق اگرچہ بچپن سے جوانی تک انسانی شخصیت میں کئی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ انسانی ترجیحات بدلتی رہتی ہیں لیکن ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بچپن کا ایک عنصر ایسا بھی ہے جو جوں کا توں برقرار رہتا ہے اور آگے چل کر ہماری بالغ زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔

ہارورڈ یونیورسٹی کی ایک طویل تحقیق میں کل 268 انڈر گریجویٹ کم عمر اور ادھیڑ عمر طلبہ کو شامل کیا گیا جنہیں ہر دو برس کے عرصے میں ایک معائنے کے عمل سے گزارا گیا۔ نتیجے سے ثابت ہوا کہ بچپن میں اپنی ماؤں سے دوری رکھنے والے بچوں کے مقابلے میں ماؤں کے ساتھ گہرا لگاؤ رکھنے والے بچے بڑے ہونے پر مستقل اچھی آمدنی کما رہے تھے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ان کا مستقبل مزید مستحکم ہوتا چلا جا رہا تھا۔

تجزیاتی رپورٹ کے مطابق ایک بالغ مرد جو بچپن میں ماں کی محبت اور لگاؤ کو زیادہ محسوس نہیں کرتا اس کی سالانہ آمدنی کا تخمینہ 87 ہزار ڈالر سے کم ہوتا ہے جبکہ ایک ممی بوائے کی سالانہ آمدنی اس سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ محققین کا کہنا ہے کہ آمدنی کا تخمینہ مردوں کی 40 سے 50 برس کی عمر کی آمدنی کو ظاہر کرتا ہے جس کے بارے میں عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ مرد اپنی زندگی میں سب سے زیادہ آمدنی عمر کے اسی حصے میں کماتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ تعجب کی بات یہ ہے کہ تحقیق میں باپ اور بیٹے کے گہرے لگاؤ میں ایسی کوئی چیز نظر نہیں آئی جسے بالغ ہونے پر بچے کے مستقبل کی کارکردگی اور اس کی آمدنی کے ساتھ منسلک کیا جائے البتہ باپ بیٹے کی قریبی محبت نوجوانوں میں اعتماد اور سکون پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے۔ ڈیڈی بوائز میں نوجوانی میں اطمینان کی شرح 75 فیصد تک بلند رہتی ہے اور مایوسی کا غلبہ کم نظر آتا ہے۔

42 برس تک اس تحقیق کی قیادت کرنے والے ڈاکٹر جارج نے کہا کہ دوسری جانب کسی بھی مرد کو ناکامی سے ہمکنار کرنے میں سب سے بڑا ہاتھ منشیات کا ہوتا ہے جس کی وجہ سے طلاق، ڈپریشن اور قبل از وقت موت واقع ہو سکتی ہے تاہم ڈاکٹر جارج کا کہنا ہے کہ کسی شخص کی ذہانت کو اس کی زائد آمدنی کے ساتھ منسلک نہیں کیا جا سکتا۔

اپنے پیشے اور کام کو اطمینان اور لطف اندوزی کا ذریعہ وہی لوگ بنا سکتے ہیں جو جذباتی طور پر آسودہ حال ہوں۔ زندگی کے دو فیصلے بہت سوچ بچار کے بعد کئے جانے چاہئیں پہلا زندگی کا ساتھی کون ہوگا؟ دوسرا تعلیم اور ذریعہ آمدن کیا ہوگا؟ یعنی کونسا کیریئر آپ کے لئے موزوں ہوگا اور اخراجات کو کیسے کنٹرول میں لائیں گے؟ مگر ان فیصلوں کے پس پردہ ایک عنصر کام کرتا ہے اور وہ ہے فطری پیار۔ ماں اور باپ بچے کی تربیت کرتے ہیں، یہ اس کا خیال رکھتے ہیں، بھلا سوچتے ہیں۔ ماں کھانا کھلاتی ہے، نہلاتی دھلاتی ہے، سلاتی جگاتی ہے، لکھاتی پڑھاتی ہے۔ اسی طرح باپ اپنے پیار کے تقاضے نبھاتا ہے۔ بچے کی مناسب دیکھ بھال، تعلیم و تربیت، رہائش، لباس اور خورد و نوش اور دیگر ضروریات کو پورا کرنے کے لئے محنت و مشقت میں لگا رہتا ہے۔ یہ تمام کام والدین اولاد سے پیار کے اظہار کے لئے کرتے ہیں۔ شخصیت کی تعمیر میں پیار کا یہ فطری جذبہ ہونا بہت ضروری ہے جو تمام عمر کے لئے بچوں کی شخصیت پر نقش ہو جاتا ہے۔ انسانوں کی کامیابی میں انہی رشتوں کی انسیت شامل حال رہتی ہے اور اسی محبت کی ٹھوس بنیاد پر انسانی شخصیت کی عمارت تعمیر ہوتی ہے جسے بعد میں طوفانوں اور موسم کی شدتوں کا مقابلہ کرنے کے لئے چٹان بننا ہوتا ہے۔

ڈاکٹر جارج کہتے ہیں کہ سیلف میڈ انسان جذباتی طور پر تنہا ہوتے ہیں۔ ایسے تنہا آدمیوں کو آسودہ حال کرنے کے لئے جیون ساتھی کو ذرا زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے بالکل اسی طرح جیسے دیواروں پر پلستر اکھڑ جائے تو ماہر کاریگر اسے صاف کر کے ایک بار پھر پلستر کرتا ہے۔ سیمنٹ سوکھ جائے تو کوئی پسندیدہ رنگ و روغن کر کے دیواروں کو چمکا دیتا ہے۔ دیوار کے سارے عیب چھپ جاتے ہیں اور عمارت نئی کی نئی معلوم ہوتی ہے۔

گلاب رت ہے چلیں
cafe paprika

فرحانہ احمد ہاشمی

جی ہاں بہار کا موسم ہو اور اسلام آباد کی ہریالی، ہلکی خنکی آلود شام میں جب پورے ہفتے کی تھکن کے بعد فیملیز ویک اینڈ پر آؤٹنگ کا پروگرام بناتی ہیں تو ساری تھکن دور ہو جاتی ہے۔ ایسے میں دل چاہتا ہے کہ کسی اچھے سے ریسٹورنٹ میں جا کر ڈنر کیا جائے۔

آج ہم ایسے ہی ایک ریسٹورنٹ جا رہے ہیں جس کا نام ہے Cafe Paprika یہ اسلام آباد میں F-10 مرکز میں واقع ہے۔ میں نے جب عرفان صاحب سے انٹرویو کیا جو کہ وہاں کے سپروائزر ہیں تو انہوں نے اپنی ساری کاوش شیئر کی۔

"تقریباً 4 سال سے پیپریکا ریسٹورنٹ بہترین کارکردگی کے ساتھ چل رہا ہے۔ ان کی سب سے پہلی ترجیح صحت بخش کھانوں کی تیاری ہوتی ہے۔ اسی طرح ماحولیاتی آلودگی سے مبرا اور کھانے کی نشستوں سے لے کر عملے کی

ذاتی صفائی تک، ہر مرحلے میں صفائی پر بھی خاص توجہ رکھتے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی بتایا کہ ہم Healthy Food پر کوئی سمجھوتہ نہیں کرتے"۔

ان کے سارے اسٹاف میں خاص ٹریننگ نظر آتی ہے۔ پیپریکا میں ایک خاص بات یہ ہے کہ ان کا سارا فوڈ کانٹی نینٹل ہے۔

ہم نے ان سے گوشت کے حوالے سے ڈرتے ڈرتے سوال کیا۔ کیونکہ پنجاب میں گوشت کے حوالے سے بہت ایشوز پائے گئے ہیں۔ عرفان صاحب نے ہمیں ذہنی اور دلی تسلی دی اور کہا کہ ہم اپنے اعتبار والے قصابوں سے تازہ گوشت ہی لیتے ہیں۔ اسی طرح سبزیوں کے حوالے سے بھی انہوں نے آگاہی دی۔ پڑھنے والے قارئین اچھی طرح جانتے ہیں کہ پنجاب میں گوشت کے حوالے سے بہت زیادہ خدشات پائے جاتے ہیں۔ کتنے ہی ریسٹورنٹ سیل ہو چکے ہیں۔ ہماری کوشش ہے کہ ہم ریسٹورنٹ ریویو کے ذریعے آپ کو معیاری ریسٹورنٹ کا تعارف کرائیں۔ اس سے نہ صرف قارئین کو تسلی ہوگی بلکہ اچھے ریسٹورنٹ کا تعارف بھی ملے گا۔

پیپریکا کا انٹیریئر قابل دید ہے۔ کھانا جب تک اچھے ماحول میں نہ کھایا جائے دل کو سکون نہیں ملتا اور آنکھوں کو بھی بھلا معلوم ہوتا ہے۔ ہم نے جب پیپریکا کا Menu دیکھا تو داد دیے بغیر نہ رہ سکے۔ Appetizers میں Spring Nachos، Stuffed Fried Chicken Strips اور BBQ Honey Wings، Maxican Chicken Toastada اس کے علاوہ سلاد، سوپ اور دیگر قابل ذکر ہیں۔ اٹالین کے شوقین حضرات Pasta and Lasagne سے شروعات کریں تو بے شمار آئٹم جو کہ صرف

پاستا میں ہی شامل ہیں، موجود ہیں۔ Cheese Lover کے لئے تو مزے ہی مزے ہیں۔ Steak کے حوالے سے اگر ہم بات کریں تو بہت کم جگہ اچھی اور Juicy اسٹیک کھانے کے لئے ملتے ہیں لیکن یہاں ہمیں اسٹیک کی ورائٹی بھی ملتی ہے۔ Pizza بچوں کی جان ہر دل پسند، یہاں بہترین Pizza ورائٹی بھی موجود ہے۔ Thai Cusine، Sea Food غرض کہ ایک مکمل پیکیج ہے۔ جوسز اینڈ Shake مینو کے اس حصے میں بھی آپ کو مایوسی نہیں ملے گی۔

عرفان صاحب نے ہائی ٹی ہونے کا بھی ذکر کیا جس میں کہ بے شمار آئٹم پائے جاتے ہیں۔ ہائی ٹی ہونے کے شوقین ضرور جا کر ٹرائی کریں۔ رمضان میں اسپیشل افطاری ہونے کا بھی انتظام کیا جاتا ہے۔ اسٹفڈ ریسیپی کی اگر ہم بات کریں تو Potato اور چکن میں لاجواب ذائقہ رکھتے ہیں۔ ریسٹورنٹ کے مینو میں بہت سارے لوگ بہت آئٹمز رکھتے ہیں لیکن ذائقہ دینا بھول جاتے ہیں یقین جانئے ذائقہ دار کھانا نہ ہو تو پیسے الگ برباد ہوتے ہیں اور موڈ بھی خراب ہوتا ہے۔ آپ یقیناً اس بات سے اتفاق کریں گے۔

میرا تو اس ریسٹورنٹ میں جا کر موڈ خراب نہیں ہوا۔ اسلام آباد میں رہنے والوں کے لئے اچھا ریسٹورنٹ ملنا نصیب کی ہی بات ہوتی ہے کیونکہ ورائٹی کم ہے۔ Salsa Chicken بے حد مزیدار آئٹم ہے۔ میکسیکن سالسہ جو کہ چوپ کی ہوئی پیاز، ہری مرچ، ہرا دھنیا اور اس میں Tabasco کے فلیور سے تیار ہوتا ہے بے حد مزیدار، تیکھا ذائقہ محسوس ہوتا ہے۔ یہ آپ ضرور چکھیے گا اور چکھتے چکھتے مجھے دعا میں یاد رکھیے گا۔ جب تک ہم کھانے کے فلیور کو پہچانیں گے نہیں اس کے فلیور کو انجوائے نہیں کریں گے۔ ہمیں بالکل مزہ نہیں آئے گا۔ بہر حال آپ ادھر برتھ ڈے پارٹی اور اپنی ورسری پارٹی بھی ارینج کر سکتے ہیں کیونکہ یہاں خاصی کشادہ جگہ ہے اور فضا بھی دوستانہ ہے۔ عملے کے کارکن ذمہ دار ہیں۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ بہت حد تک قیمتیں مناسب ہیں جو جیب پر بھاری نہیں پڑتیں۔

لیجئے ہم نے اپنی پسندیدہ Classic Cappuccino کی بات تو کی نہیں یعنی کہ کافی کی بات جس کے بغیر ڈنر یا لنچ ادھورا ہے۔ یہاں کافی کی بھی خاص ورائٹی موجود ہے جو کہ شائقین کو یقیناً بھائے گی۔

اب ہم جس خاص پورشن کی بات کریں گے وہ ہے Kids Menu ۔ یہ بہت اہم پورشن ہے کیونکہ چھوٹے بچوں کے کھانے کا ہمیشہ ہی مسئلہ رہتا ہے۔ اگر ریسٹورنٹ میں خاص طور پر اس بات کا خیال رکھا گیا ہو تو میرے نزدیک سب سے بہترین کام ہے ورنہ عموماً یہی گمان ہوتا ہے کہ اب بچوں کو کیا Serve کیا جائے کہ وہ مطمئن بھی ہو جائیں اور خوش ہو کر کھا بھی لیں۔ کڈز مینو میں Nuggets تو ہیں ہی اس کے علاوہ اور بھی کڈز آئٹم ہیں مگر سب سے ٹیسٹی جو ڈش ہے وہ ہے Spaghetti Al Funghi جو کہ کریمی چیز ساس کے ساتھ پیش کی گئی ہے۔ اس ڈش میں اس بات کا خاص خیال رکھا گیا ہے کہ بچے عموماً نوڈلز اور پنیر کو پسند کرتے ہیں۔ اس ڈش میں نوڈلز اور چیزی کریم ساس بھی شامل ہے۔ اس طرح یہ تو سونے پہ سہاگا ہو گیا۔ مجھے یقین ہے کہ آپ لوگ ضرور انجوائے کریں گے۔ ریسٹورنٹ کی ایک اپنی منفرد اسپیشل ڈش ہوتی ہے جو سب کی توجہ کی مرکز بن جاتی ہے۔ میرا خیال ہے کہ پیپریکا کی بیشتر ڈشز اور یہاں کا ماحول آپ کو ضرور متاثر کرے گا۔

(نوٹ: اسلام آباد کا واحد ریسٹورنٹ ہے جو ISO سے منظور شدہ ہے)

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

گرمیوں کے موسم میں بہت نڈھال محسوس کرتی ہوں جبکہ دیگر لوگ کافی بہتر نظر آتے ہیں، نہ مجھ سے کھانا کھایا جاتا ہے اور نہ ہی کام میں دل لگتا ہے؟ صائمہ... حیدرآباد

اگرچہ موسم کی تبدیلی یا پھر موسم کی شدت اکثر افراد کے لئے دشواری کا سبب ہوتی ہے لیکن آپ کی کیفیت سے اندازہ ہوتا ہے کہ یہ معاملہ محض موسم کی تبدیلی کا نہیں بلکہ قوت برداشت کی کمی اور طرز زندگی سے متعلق ہے۔ ہماری زندگی کے نمایاں معمولات سال بھر یکساں رہتے ہیں جن میں گھریلو کام کاج، تعلیمی یا کاروباری سرگرمیاں اور باہمی میل جول وغیرہ شامل ہیں۔ موسموں کی تبدیلی کے باعث ان کی شدت سے محفوظ رہنے کے انتظامات ان کے مطابق تبدیل ہوتے ہیں۔ سادہ سی مثال ہے کہ موسم سرما میں گرم مشروبات جیسے چائے، کوفی اور سوپ کا استعمال بڑھ جاتا ہے اور گرمیوں میں پانی اور دیگر ٹھنڈے مشروبات زیادہ پسند کئے جاتے ہیں لہٰذا ان کے مطابق خود کو ڈھالنے کے لئے تھوڑی سی مستعدی اختیار کی جائے تو نتیجتاً ہم اپنی زندگی کے معمولات کو چاق وچوبند رہتے ہوئے تسلسل کے ساتھ جاری رکھ سکتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے بلاضرورت تیز دھوپ اور شدید گرمی میں گھر سے باہر نکلنے سے گریز کیجئے۔ پانی یاد سے پئیں ساتھ ہی اپنی خوراک میں کچی سبزیاں اور پھل جس قدر بھی ممکن ہوں ضرور شامل کرلیا کیجئے۔ کھانا وقت پر کھائیں، سوتی ملبوسات استعمال کریں۔ جلدی سوئیں اور صبح جلدی بیدار ہوں، ہلکی ورزش کو مستقل معمولات کا حصہ بنائیں۔ صحت مند طرز زندگی ہی صحت کی ضمانت ہے۔ آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ دیگر افراد کی نسبت آپ گرمی کی شدت سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں تو پھر جتنی جلد ممکن ہوسکے قریبی معالج سے ضرور مشورہ کرلیں اور ان کی ہدایات پر عمل فرمائیں۔

گھر کے پردے دھلنے کے بعد صاف محسوس نہیں ہوتے یعنی کہ ان کا نیا پن چلا گیا ہے اگرچہ زیادہ پرانے بھی نہیں ہوئے ہیں کیا اس سلسلے میں آپ میری مدد کرسکتی ہیں؟ علیزہ سعید... رحیم یارخان

جی ہاں، کیوں نہیں اس مسئلہ کا حل یہ ہے کہ پردوں کو ڈٹرجنٹ والے پانی سے پہلے سادہ پانی میں بھگوئیں، کم ازکم آدھ گھنٹے کے بعد معمول کے مطابق معیاری ڈٹرجنٹ سے دھوکر تین مرتبہ اچھی طرح کھنگال کر ایک بڑی بالٹی پانی میں ½ چائے کا چمچہ اسپرٹ شامل کرنے کے بعد اس میں پردوں کو ڈبو کر نکال لیں، سائے میں خشک کریں اور دیکھیں آپ کے پردوں کی خوبصورتی بحال ہوجائے گی۔ گرم پانی میں پردے دھونے سے ہمیشہ اجتناب برتیں، نرمی کے ساتھ نچوڑیں اور سائے میں خشک کریں۔ ان احتیاط پر عمل کرنے سے یہ خراب نہیں ہوں گے اور آپ کافی عرصہ تک استعمال کرسکیں گے۔ ایک ہی لوڈ میں زیادہ تعداد میں پردے دھونے کی کوشش کرنے کے بجائے ایک ایک یا دو دو کی تعداد میں دھوئیں تاکہ انہیں اچھی طرح کھنگالنا ممکن ہوسکے اور یہ صاف دھلیں۔

اس موسم میں پیاز، ٹماٹر اور سلاد پتہ وغیرہ کا استعمال پسند کیا جاتا ہے، مسئلہ یہ ہے کہ تیار سلاد تھوڑی دیر بعد خراب ہونے لگتی ہے۔ اسے تروتازہ کیسے رکھا جائے؟ مہوش اختر... عمرکوٹ

سلاد کے لئے کاٹی گئی پیاز کو برف کے پانی میں بھگوئیں اور اس پانی میں برف کے ساتھ ایک چٹکی چینی شامل کردیں۔ سلاد پتہ کو اچھی طرح دھوکر ٹھنڈے پانی میں تھوڑا سا سرکہ شامل کرنے کے بعد اس میں بھگودیں۔ دو گلاس پانی میں ایک چائے کا چمچہ سفید سرکہ کافی ہوگا۔ ٹماٹر سلائس کرنے کے بعد انہیں فریج میں رکھیں اور کھانا سرو کرنے کے بعد آخر میں تمام سبزیوں یعنی پیاز، ٹماٹر اور سلاد پتہ کو مطلوبہ مقدار میں ایک پھیلے ہوئے پلیٹر میں ترتیب دیں اور حسب پسند لیموں کا رس، نمک، کالی مرچ وغیرہ شامل کرکے پیش کریں۔ اس سلاد میں دھوکر ٹھنڈے پانی میں بھگوئے ہوئے پودینہ کے پتے بھی شامل کردیے جائیں تو لذت اور افادیت میں مزید اضافہ ممکن ہوجائے گا نیز کھیرا اور بند گوبھی بھی شامل کردیے جائیں تو بہتر ہے۔ انہیں بھی ٹھنڈا رکھیں اور سرو کرتے وقت دیگر اجزاء کے ساتھ شامل کریں دراصل سبزیوں کو ایک ساتھ ملا کر سلاد تیار کرلی جائے تو کچھ دیر بعد وہ نرم ہوکر خراب ہوجاتی ہیں لہٰذا انہیں علیحدہ علیحدہ اور ٹھنڈا رکھنا ضروری ہے۔ عین سرو کرتے وقت یکجا کیا جائے تو بہتر ہے۔

دودھ، دہی اور چینی شامل کرکے جو لسی تیار کی جاتی ہے وہ ہمارے ہاں عام ہے یہ کچی لسی کیا ہوتی ہے؟ عائشہ محسن... ٹنڈوجام

دہی کو پھینٹ کر اس میں پانی شامل کردیں، معمولی سی مقدار میں نمک ملائیں اور ٹھنڈی سرو کریں یہ ہے کچی لسی گرمی اور پیاس کی شدت پر قابو پانے کے لئے اکسیر ہے۔ آپ نے جس لسی کا تذکرہ کیا ہے یہ اس کی طرح گاڑھی نہیں ہوتی بلکہ پانی شامل کئے جانے کی وجہ سے اس سے ہلکی ہوتی ہے۔ ہمارے ملک میں گاؤں دیہات میں اس کا استعمال عام ہے اسے تازہ مکھن کے ساتھ بھی پسند کیا جاتا ہے۔

مجھے کسی نے بیسن کی روٹی کا مشورہ دیا ہے لیکن مجھ سے بن نہیں پاتی، بڑی مشکل سے بیسن گوندھ پاتی ہوں اور روٹی بنانا تو بہت ہی مشکل ہوتا ہے؟

آمنہ حفیظ... دادو

اگر روزمرہ کھانے کے لئے بیسن کی روٹی بنانا چاہتی ہیں تو صرف بیسن کی روٹی بنانے میں اسی قسم کی دشواری پیش آئے گی لہٰذا تین حصہ دیسی گندم کا آٹا اور ایک حصہ بیسن کے تناسب سے حسب ضرورت گوندھ کر فرج میں رکھیں۔ ایک گھنٹے بعد پیڑے بنائیں اور معمول کے مطابق روٹیاں تیار کرلیں۔ پسند کریں تو بیسن اور آٹے کو گوندھنے کے دوران اس میں حسب ذائقہ نمک اور تھوڑا سا کوکنگ آئل بھی شامل کرسکتی ہیں جیسے پراٹھوں کے آٹے میں شامل کیا جاتا ہے۔ اب اس سے روٹی بنائیں یا پراٹھے، بہترین بنیں گے، نہایت خوش ذائقہ اور صحت بخش خوراک ہے۔

آج کل گھر والے پزا اور لزانیا وغیرہ شوق سے کھاتے ہیں میرا مسئلہ یہ ہے کہ اس میں شامل کرنے کے لئے پنیر کو کش کرنا بڑا ہی دشوار ہو جاتا ہے، تمام کا تمام پنیر کش پر چپک جاتا ہے اسے بار بار صاف کرنا پھر کش کرنا مشکل لگتا ہے امید ہے آپ ضرور مدد کریں گی؟

عائمہ واجد... ٹنڈوالہیار

آپ کا پہلا مسئلہ ہے کہ پنیر کو کش کیسے کیا جائے اس کا طریقہ یہ ہے کہ نا تو کمرے کے درجہ حرارت پر پنیر کو کش کریں اور نہ ہی فریز کئے ہوئے پنیر کو بلکہ فریج میں رکھ کر ٹھنڈے کئے ہوئے پنیر کو کش کریں تو زیادہ بہتر ہے نیز کش پر ہلکا سا کوکنگ آئل مل کر اس کے بعد پنیر کش کیا جائے تو وہ کش پر نہیں چپکے گا۔ پزا اور لزانیا میں ضروری نہیں کہ اسے کش کرکے ہی شامل کیا جائے بلکہ اس کے سلائس کرنے کے بعد پتلی پتلی پٹیاں کاٹ کر بھی شامل کر دیں تو بیک ہونے کے دوران یہ پگھل کر مطلوبہ شکل میں آجائے گا، جس طریقہ میں سہولت محسوس کریں اسے اختیار کرلیا کریں۔ دونوں آزمودہ اور آسان ہیں۔ اب آپ اپنی پسندیدہ ڈشز شوق سے بنائیں کوئی دشواری نہیں ہوگی۔

بعض چائنیز کھانوں میں شملہ مرچ شامل کی جاتی ہے، گھر پر تیار کئے ان کھانوں میں شملہ مرچ کی ناگوار سی ہیک محسوس ہوتی ہے جبکہ بازار کے کھانوں میں ایسا نہیں ہوتا اس کی کیا وجہ ہے؟

مومنہ تبسم... ملتان

دیسی یا چائنیز کسی بھی کھانے میں شملہ مرچ شامل کرنے سے قبل اسے کاٹتے وقت خیال رکھیں کہ اس کے بیج اچھی طرح نکال دیئے گئے ہوں۔ اس کے علاوہ شملہ مرچ کے اندرونی حصہ پر سفید سی جھلی نظر آتی ہے، اسے بھی مکمل طور پر صاف کرنا ضروری ہے۔ اسے ایک اچھی چھری کی مدد سے اچھی طرح کاٹ کر علیحدہ کردیں اور ضائع کردیں۔ جس ناگوار ہیک کا آپ نے تذکرہ کیا ہے وہ اس سفید حصہ اور بیجوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے انہیں جتنی اچھی طرح علیحدہ کردیا جائے اتنی ہی زیادہ خوش ذائقہ ڈشز تیار کی جاسکتی ہیں۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن روبی فاروق (لاڑکانہ) نے حاصل کی

لال بیگوں سے نجات پانے کے لئے میدہ، پسی ہوئی چینی، بورک پاؤڈر اور خشک دودھ یعنی ملک پاؤڈر برابر وزن میں لے کر تھوڑے سے پانی میں گوندھ کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر مختلف مقامات پر رکھیں

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

فن کی دہلیز پر اجلی دستک... زرنش خان

آپ ''محبت اب نہیں ہوگی'' اور ''صحرا میں سفر'' کی مرکزی اداکارہ تھیں

شاہین رشید

بھولی بھالی صورت کی مالک زرنش خان کو ہر نئے کام میں ہاتھ ڈالنے کا شوق ہے اور جب یہ امریکہ سے پاکستان آئیں تو شوبز سے وابستہ عفت چوہدری جن کے زرنش خان کی فیملی سے اچھے تعلقات ہیں انہوں نے ڈرامہ میں کام کرنے کا مشورہ دیا چنانچہ انہی کے توسط سے زرنش کو ڈرامہ سیریل محبت اب نہیں ہوگی میں ایک رول آفر ہوا جسے انہوں نے بڑی کامیابی سے نبھایا۔ گویا یہ سیریل ان کی کامیابی کا پہلا زینہ ثابت ہوا۔ پہلی ہی سیریل میں ان کے کام کو اتنا پسند کیا گیا کہ پھر آفرز کا سلسلہ چل پڑا۔

زرنش کا مطلب پھول ہے اور اس پھول جیسی نازک ہستی نے 1993ء میں لاہور میں جنم لیا۔ تین بہنوں اور ایک بھائی میں ان کا نمبر آخری ہے لہٰذا گھر بھر کی لاڈلی ہیں۔ ان کی تعلیمی قابلیت BBA ہے۔ زرنش کا نکاح ہو چکا ہے، رخصتی عنقریب ہوگی اور یہ وداع ہو کے دبئی چلی جائیں گی۔

''آپ شوقیہ اس فیلڈ میں آئیں، اب کیسا لگ رہا ہے؟''

''بہت اچھا لگ رہا ہے، مجھے امید نہیں تھی کہ میں کامیاب ہو جاؤں گی۔ مجھے شوق ہی نہیں تھا۔ جب کام کر لیا تو سیریل توقع سے زیادہ کامیاب ہوا، اس طرح ہمت بندھ گئی''۔

''ناظرین کا رسپانس تو اچھا ملا اور گھر والوں کا؟''

''ناظرین کی سپورٹ سے تو کام کرنے کا شوق ہوا اور پہلے گھر والوں کی سپورٹ کی وجہ سے ہی تو اس فیلڈ میں آئی۔ میرے گھر والوں کو معلوم ہے کہ مجھے ہر نیا کام کرنے کا شوق ہے۔ اس لئے سب نے بڑی حوصلہ افزائی کی''۔

''پاکستان میں فلم کا Revival ہوا ہے، آپ کیسا دیکھتی ہیں اس چیز کو اور آپ کا کیا ارادہ ہے؟''

''جی بالکل! فلم کا Revival ہوا ہے اور یہ اچھی بات ہے کہ لوگ اب اپنے ملک کی فلمیں دیکھ رہے ہیں۔ پہلے سے معیار بہت اچھا ہوا ہے کیونکہ کہانیاں جاندار ہوتی ہیں۔ جب پڑوسی ملک اچھی فلمیں بنا سکتا ہے تو ہم کیوں نہیں۔ جہاں تک میری بات ہے تو میں نے تو ابھی ڈراموں میں قدم رکھا ہے اور اسے شوقیہ لیا ہے۔ یہ میرا پروفیشن نہیں ہے، میری کچھ اور بھی ذمہ داریاں ہیں جنہیں پورا کرنا چاہتی ہوں۔ اس لئے فلم کے بارے میں ابھی سوچا نہیں ہے''۔

''آپ نے کہا کہ کہانیاں جاندار ہوتی ہیں فلم کی، ڈراموں کے لئے کیا کہیں گی؟''

''یہی کہوں گی، کیونکہ کہانیاں واقعی جاندار ہوتی ہیں۔ تب ہی تو ڈرامہ کامیاب ہوتا ہے۔ ہمارا ڈرامہ اسی وجہ سے ہی تو ساری دنیا میں مقبول ہوا۔ یہ کہانیاں ہمارے جیتے جاگتے اور معاشرے کے اچھے اور برے پہلوؤں کی عکاسی کرتی ہیں''۔

''کیا عورت پر ظلم و ستم حد سے زیادہ نہیں دکھایا جارہا؟ کیا پڑھی لکھی عورت بھی ظلم سہتی ہے؟''

''ہاں! یہ میں مانتی ہوں کہ ظلم و ستم کی داستان کچھ زیادہ ہی ہوگئی ہے۔ عورت مظلوم ہے مگر صرف وہ عورت جو پڑھی لکھی نہیں ہے جو اپنے حق کے لئے بول نہیں سکتی، مجبوری میں سب کچھ سہتی ہے۔ ہاں پڑھی لکھی عورت کو ظلم سہتے دکھانا کبھی کبھی حیرت کا باعث ہوتا ہے۔ مگر ایک اچھی اور وفادار عورت اپنا گھر اور اپنے بچوں کو بچانے کے لئے کچھ بھی کرسکتی ہے۔ کبھی ظلم سہتی تو کبھی احتجاج بھی کرتی ہے''۔

''آپ کس طرح کی عورت کا رول کرنا چاہتی ہیں؟''

''میں تو ظاہر ہے کہ ایک مضبوط عورت یا لڑکی کا کردار کرنا چاہوں گی، مگر ایسے رول لکھے کب جارہے ہیں۔ صرف آٹے میں نمک کے برابر۔ اگر اس طرح کے رول کے انتظار میں رہے تو کئی برس انتظار میں گزر جائیں گے، یہ تو سب ریٹنگ کا چکر ہے۔ خواہش تو یہی ہے کہ پاورفل رول ملیں، خواہ روتی دھوتی لڑکی کا ہو یا کسی مضبوط لڑکی کا۔ خواہ نیگیٹو ہو یا پازیٹو''۔

''مستقبل کی کیا پلاننگ ہے؟''

''میری طویل تر پلاننگ ہے۔ سب سے پہلے تو مجھے مزید آگے بڑھنا ہے، شادی کرنی ہے، اپنا گھر بسانا ہے پھر بزنس کرنا ہے، کیونکہ مجھے جنون کی حد تک شوق ہے بزنس کرنے کا اور مجھے امید ہے کہ اگر میں نے کوئی بزنس شروع کیا تو انشاء اللہ ضرور کامیاب بھی ہوں گی''۔

''شہرت ملنے کے باوجود ڈرامہ چھوڑ دیں گی آپ؟''

''نہیں نہیں چھوڑوں گی نہیں، مگر مسلسل بھی نہیں آؤں گی۔ کم آؤں گی مگر اچھے اور پاورفل رول میں آؤں گی اور ہاں کسی مقام پر چھوڑنا پڑا تو چھوڑ بھی دوں گی۔ مجھے کوئی مسئلہ نہیں ہوگا''۔

''ڈرامہ کے کیسے سین کرتے ہوئے مشکل پیش آتی ہے؟''

''ڈائریکٹر کی یہ بڑی خوبی ہوتی ہے کہ وہ انسان کے اندر سے فنکار نکال لیتے ہیں۔ آپ کو کچھ بھی نہیں آرہا یا آپ کو کچھ مشکل پیش آرہی ہے تو ڈائریکٹر بڑی مہارت سے آپ سے کام کروالیتا ہے اور ہر طرح کے رول کروالیتے ہیں۔ اس لئے الحمدللہ مجھے کبھی مشکل پیش نہیں آئی''۔

> خواہش تو یہی ہے کہ پاورفل رول ملیں، خواہ روتی دھوتی لڑکی کا ہو یا کسی مضبوط لڑکی کا۔ خواہ نیگیٹو ہو یا پازیٹو

''مظلوم لڑکیوں پر ہاتھ اٹھانے کے بھی بہت سین ہوتے ہیں، ایسے منظر کبھی شوٹ کروائے؟''

''اوہ! اچھا... نہیں جی... جب میں نے کام کرنا شروع کیا تو سب سے پہلے یہ بات واضح کردی کہ میں ایسے ویسے کوئی سین نہیں کرواؤں گی کہ جس میں مجھ پر ہاتھ اٹھایا گیا ہو، کیونکہ میں اپنے گھر میں بہت لاڈ پیار سے پلی بڑھی ہوں، تھپڑ مارنا تو دور کی بات کسی نے مجھے کبھی ڈانٹا بھی نہیں ہے تو بس ایسے سین ہوتے بھی ہیں تو وہ Fake ہوتے ہیں۔ ناظرین سمجھ لیں کہ دباؤ اور تشدد کا تاثر مصنوعی انداز میں بھی دیا جاسکتا ہے۔ اسکرین پر جو نظر آتا ہے سچ نہیں ہوتا''۔

''آپ کے گھر میں کیسے حالات رہے، والد کا بہت رعب داب تھا یا دوستانہ رویہ تھا؟''

''گھر میں ہمارے والد کا رعب تھا اور ہے لیکن انہوں نے کبھی اپنے بچوں کو مارا نہ ڈانٹا بلکہ ان کی آنکھوں میں پتہ نہیں کیا تھا کہ جہاں انہوں نے گھور کر دیکھا سب سہم جاتے تھے''۔

''کیا سیاست سے لگاؤ ہے؟''

''سیاست سے تو ایسا کوئی خاص لگاؤ نہیں ہے، مگر میں بھی عمران خان کی طرح ملک میں تبدیلی چاہتی ہوں۔ اس لئے مجھے عمران خان بہت پسند ہیں، میں ان کی بہت بڑی سپورٹر ہوں''۔

''آئندہ چند سالوں میں ملک کو کہاں دیکھتی ہیں؟''

''اللہ خیر کرے بس دعا ہی کرسکتی ہوں۔ ہمارے حکمرانوں کی نیتیں ٹھیک نہیں ہیں اس لئے ہمارا ملک ترقی نہیں کرتا۔ حکمران ٹھیک ہوجائیں تو سب کچھ ٹھیک ہوجائے گا''۔

''کیا ضدی ہیں؟''

''جی! طبیعت میں ضد ہے، جس کام کو کرنے کا ٹھان لوں کرکے رہتی ہوں''۔

''صبح اٹھتے ہی دل کیا چاہتا ہے؟''

''کہ اچھا سا ناشتہ بیڈ پہ مل جائے''۔

''کب کھانا نہیں کھاتیں؟''

''جب کھانا اپنے پورے لوازمات کے ساتھ نہ ملے تب''۔

''غصہ آتا ہے یا نہیں؟''

''کوئی جھوٹ بولے یا غلط بیانی سے کام لے تو آتا ہے ورنہ نہیں''۔

''شاپنگ کا کتنا کریز ہے؟''

''شاپنگ تھائی لینڈ سے یا دبئی سے کرتی ہوں، وہاں جیولری اور بیگز کی بہت ورائٹی ہے''۔

''شادی میں پسندیدہ رسم؟''

''جوتا چھپائی اور دودھ پلائی''۔

''کب زندگی بری لگتی ہے؟''

''جب گھر میں کوئی بیمار ہو''۔

''بغیر خواہش کیا ملا؟''

''ڈھیر ساری کامیابیاں، بہت ساری خوشیاں''۔

''کب سکون ملتا ہے؟''

''جب موبائل سروس آف ہوتی ہے۔ کوئی ٹینشن نہیں ہوتی''۔

''برے لگتے ہیں وہ لوگ؟''

''جو دوسروں پر تبصرہ کرتے ہیں، برائیاں کرتے ہیں مگر اپنے گریبان میں نہیں جھانکتے''۔

چلئے ایشیا کے ٹائیگر جاپان چلتے ہیں

دنیا کا 8 واں ترقی یافتہ ملک

جاپان دنیا کے ترقی یافتہ اور امیر ترین ملکوں سے ایک ہے جس کی آبادی تیرہ کروڑ کے لگ بھگ ہے جسے ایشیا کا ٹائیگر بھی کہا جاتا ہے۔ جنگ عظیم کے بعد جاپان کی معیشت تباہ ہو چکی تھی مگر 80ء کی دہائی تک یہ ملک انتہائی خوشحال ہو چکا تھا۔ ابتداء میں ین (جاپانی کرنسی) کی قیمت گر چکی تھی جس کی وجہ سے غریب ملکوں کے سیاح بھی یہاں آسانی سے آنے جانے لگے اور کاروبار کے مواقع بھی بہت اچھے تھے جوں جوں جاپان کی معیشت مستحکم ہوتی گئی اس کی کرنسی کی قدر میں اضافہ ہوتا گیا۔ جاپان اس وقت دنیا کے 8 ترقی یافتہ ملکوں میں سے ایک ہے۔ اس وقت یہاں دنیا کے ہر ملک کا باشندہ موجود ہے اور یہاں بہت سے لوگ اپنے روشن مستقبل کے لئے امریکہ اور یورپ کی طرح جاپان کا رخ کرنے لگے ہیں۔ متعدد پاکستانیوں نے وہاں کی شہریت حاصل کر رکھی ہے اور ایک اندازے کے مطابق اس وقت پاکستانی نژاد جاپانی شہریوں کی تعداد تین سو کے لگ بھگ ہے اور اس میں دن بہ دن اضافہ ہو رہا ہے۔ غرضیکہ 47 صوبوں پر مشتمل جاپان میں دیکھنے کو بہت کچھ ہے۔

اوساکا پریفکچر Osaka Prefacture

جاپان کے اس صوبے میں 16 ویں صدی کی روایتی عبادت گاہ کو دوبارہ تعمیر کے ذریعے زلزلہ پروف بنا کر جدید خصوصیات کا حامل بنا دیا گیا ہے۔

کیوچنی مندر Qoinchani Temple

تاریخی حوالے کے مطابق یہ مندر 1532ء میں بدھ مت کے فرقہ جوڈشو کے تربیتی ہال کے طور پر تعمیر کیا گیا تھا۔ اس مندر کو اوساکا پریفکچر کے تجارتی مرکز ساکائی کے مشرقی دروازے کے طور پر بہت فروغ ملا۔ یہ مندر تھوکوگاوا کے بانی اور پیشوا تھیزکاتی کی خوشخطی کے خزانے کے طور پر بھی مشہور ہے۔

ہیوگو پریفکچر Hygo Prefecture

یہاں آپ کو لکڑی کی عمارتوں کا ایک سیلاب امنڈتا نظر آئے گا۔ جاپانیوں نے یہاں بھی مندروں کو زلزلوں سے بچانے کے لئے لکڑی کی تعمیرات کا طریقہ کار اختیار کیا ہے۔ پرانی عمارتوں کی گارے کی دیواروں کو دوبارہ استعمال کے قابل بنا کر مضحکہ خیز صورتوں والی ٹائلوں کا استعمال بھی کیا گیا ہے۔

اوکی ناوا Okinawa

یہ جاپان کے مشہور صوبوں میں سے ایک ہے۔ یہاں امریکہ بہادر کی فوجوں کا سب سے بڑا اڈہ قائم ہے اور یہیں مقامی لوگوں کی عمریں بہت طویل ہوتی ہیں۔ آپ کسی سے درازی عمر کا راز پوچھیں تو وہ بڑے فخر سے کہے گا ''میں ہر روز مچھلی اور سبزی کھاتا ہوں اور سرخ گوشت سے پرہیز کرتا ہوں''۔ جاپان میں عام خیال ہے کہ مچھلی کے استعمال سے جسم پر فالتو چربی نہیں چڑھتی یہ لوگ ساٹھ برس کی عمر میں بھی خود کو انکل یا آنٹی کہلوانا پسند نہیں کرتے۔

جاپانی ساحلوں پر 150 سے زائد اقسام کی مچھلیاں پائی جاتی ہیں۔ دوسرے ملکوں کی طرح عموماً یہاں بھی مچھلی کو ابال کر بھاپ میں پکا کر، تل کر یا بھون کر کھانے کا رواج ہے۔

جاپانی لوگ نہ صرف مچھلی بلکہ سمندر میں پائی جانے والی ہر چیز کھاتے ہیں حتیٰ کہ تہہ سے نکلے ہوئے سبز پتے بھی شوق سے کھاتے ہیں۔ خصوصاً دو قسم کے پتے جن میں Sea Tangle اور واکامے Sea Weed شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ Sea Weed کو سوپ اور سلاد وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

ناگویا Nagoya

یہ شہر جاپان کا تیسرا بڑا صنعتی شہر ہے اور گنجان آباد شہروں میں اس کا چوتھا نمبر ہے۔ یہ ٹوکیو سے 366 کلومیٹر کے فاصلے پر ہے۔ ناگویا کی بندرگاہ کا شمار بھی جاپان کی دیگر بڑی بندرگاہوں میں ہوتا ہے۔ مٹسوبشی ہیوی انڈسٹریز اسی شہر میں واقع ہے۔

گیفو مسجد Gifu Mosque

گیفو شہر میں پاکستانی تاجر برادری اور مہران کارپوریشن کے صدر عبدالوہاب قریشی نے اس مسجد کی تعمیر و تزئین میں دلچسپی لی۔ مسجد سے ملحق نعمت خانے میں نمازیوں کے لئے روزہ افطار کرنے اور شام کے کھانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ یہ مسجد جاپان کی خوبصورت ترین مساجد میں سے ایک ہے۔ مسجد میں مطالعہ گاہ، دفتر، مہمان خانہ، وضو خانے اور مسلمانوں کی تقریبات کے لئے ہال بھی بنائے گئے ہیں۔

کوشی گایا Koshigaya

یہ شہر صوبہ سائیتاما کا اہم حصہ ہے جو ٹوکیو سے 15 کلومیٹر کے فاصلے پر واقع

ہے۔ یہاں آپ کو کئی پاکستانی نژاد جاپانی شہری نظر آئیں گے۔ یہاں ہر سال ایک شہری میلہ منعقد کیا جاتا ہے جس میں اس شہر کے باسی اپنے شہر کی تاریخی روایات برقرار رکھنے کے لئے تاریخی رقص و موسیقی کا اہتمام بھی کرتے ہیں۔ اس موقع پر تقریباً 19 ممالک کے لوگ اپنے اپنے ملک کی ثقافت کو جاپانیوں میں متعارف کروانے کے لئے اپنے اسٹال لگاتے ہیں جہاں کھانے پینے کی اشیاء کے ساتھ ساتھ وہاں کی مصنوعات، ملبوسات اور سامان آرائش کی نمائش کرتے ہیں۔ گذشتہ برس اس موقع پر جاپانی شہر سوکا کے پاکستانی ریستورانوں نیو ہاٹ اور الکرم نے اسٹال لگائے۔ اسی طرح ٹوکیو شہر میں بنگالی کمیونٹی بھوئشاک میلہ مناتی ہے۔ یوم پاکستان کے موقع پر سفارتخانے کی طرف سے پاکستانی بازار لگایا جاتا ہے۔

Sushi اور Sashimi

ان دونوں جاپانی ڈشز کو جاپانی خود بھی روزانہ نہیں کھا سکتے بجز ان کے جو انتہائی مالدار ہوں۔ بہرحال جاپان کے سمندر اور دریا مچھلیوں اور جھینگوں سے بھرے پڑے ہیں اسی لئے ماہی گیری کی صنعت سے وابستہ افراد انتہائی متمول اور باذوق سمجھے جاتے ہیں، اسی طرح اس صنعت کو خاصا فروغ ملا ہے۔

جاپان کے 47 صوبے اور 47 ہی گورنرز بھی ہیں۔ ہر صوبہ آزاد ہے اور اس کی مخصوص زبان ہے جس کا لہجہ بھی مختلف ہے۔ مگر کوئی جاپانی صوبے کے حوالے سے شناخت کروانے کی کوشش نہیں کرتا بلکہ فخر سے خود کو جاپانی کہتا ہے۔ جب جاپان سونامی کی تباہ کاریوں سے متاثر ہوا تو اس کے ایٹمی پلانٹ جو بجلی پیدا کرتے تھے متاثر ہوئے جس کے سبب ملک میں بجلی کا بحران پیدا ہو گیا۔ حکومت نے اس وقت لوڈ شیڈنگ کا اعلان کیا تھا جس کے بعد فوری طور پر عوام نے از خود بجلی کی بچت کا آغاز کر دیا۔ یہ باتیں جاپانی اساتذہ نے صرف ایک بار بچوں کو بتائی تھیں اور اس وقت تک جاپان کا بچہ بچہ غیر ضروری بتی جلانے سے اجتناب برت رہا ہے۔ گذشتہ سو سال سے زائد عرصے میں جو اہم ایجادات ہوئی ان میں ٹیلی فون، ٹیلی ویژن، گھڑی، فیکس، بلب اور کمپیوٹر قابل ذکر ہیں اور ان ایجادات کا سہرا مسلمانوں کے سر جاتا ہے مگر ان میں نئی جدت اور اچھوتے خیالات پیدا کرنے میں جاپان ہی قابل ذکر ٹھہرتا ہے۔ اسی لئے ان مصنوعات کا معیار بھی بلند ہے۔ چیونگم کی تیاری سے لے کر تیز ترین بلٹ ٹرین کی تیاری تک جاپان کا کوئی مقابل نہیں۔ مشہور و معروف مٹسوبشی ہیوی انڈسٹری اب امریکہ کے بوئنگ طیاروں کے پرزہ جات کی تیاری کا آغاز کر چکی ہے۔ جاپان کی سیاحتی صنعت دنیا کے دیگر ممالک کے مقابلے میں بہت پیچھے ہے اور اس کی وجہ گذشتہ دو دہائیوں سے جاپان کی کرنسی کی بڑھتی ہوئی قدر ہے۔ اس ملک کی مہنگائی، امیگریشن کے سخت قوانین، مہنگی کرنسی اور ویزے کی کڑی شرائط کی وجہ سے سیاحوں نے جاپان کا رخ کرنا چھوڑ دیا ہے۔ حال ہی میں سیاحوں کو نوید سنائی گئی ہے کہ مطالبات اور شرائط پر پورا اترنے والے سیاحوں کو دو طرفہ ہوائی ٹکٹ مفت فراہم کئے جائیں گے۔

ننھی کی ماں

آمنہ نازلی

آج میں کالج سے آیا تو دیکھا حلیمہ برقعہ میں لپٹی ہوئی گود میں بچی کو لئے ہمارے دروزے سے نکل رہی ہیں۔ میں نے اسے چھیڑتے ہوئے کہا ''کیوں حلیمہ آخر تم نے ننھی کی اماں بن کر ہی دم لیا''۔ وہ میرے برابر سے یہ کہتی ہوئی نکل گئی ''تمہارے پیٹ میں کیوں چوہے دوڑ رہے ہیں، شادی کے بعد تم بھی ابا بن جاؤ گے''۔

دس سال پہلے حلیمہ اور ہم میاں بیوی کا پارٹ بڑی خوبی سے ادا کرتے تھے۔ اس وقت حلیمہ کی عمر آٹھ سال کی تھی اور میری دس سال۔ حلیمہ کی ماں ہمارے پڑوس میں رہتی تھیں اور بچاری بہت ہی تنگی ترشی گزارہ کرتی تھی وہ بھی جب کہیں سے دو ایک کپڑے سلائی کے آگئے ورنہ دو دو وقت اس کا چولہا بھی نہیں سلگتا تھا۔ گرمیوں کی لمبی دوپہروں میں جب امی جان سو جاتیں تو میں لپک کر حلیمہ کو بلانے چلا جاتا وہ میری ایک ہی آواز پر دوڑ کر آ جاتی اور گھر آ کر ہم دونوں ایک دلچسپ مشغلے میں لگ جاتے پہلے ہم کوٹھری کے سامنے درے میں دو چار پائیاں کھڑی کرکے اوپر سے ایک چادر ڈال کر گھروندا تیار کرتے اور خانہ داری کی خصوصاً باورچی خانہ کی مختلف چیزیں جمع کرکے میں اپنی کرسی پر سرکنڈے کی عینک لگا کر کوئی پھٹی پرانی کتاب سنبھال کر مطالعے میں مصروف ہو جاتا اور حلیمہ اپنی گڑیا کو گود میں لٹا کر گھٹنا ہلانے لگتی۔ کچھ دیر تو وہ یونہی اوں اوں اور پھر ادبی انہماک سے اکتا کر کہتی۔

''اٹھو ابھی بہت پڑھ چکے، پھر نہ کہنا کہ ننھی کی اماں آج تو ہم بچارے بھوکے چلے''۔

میں کرخت لہجہ میں کہتا ''آتا ہوں بی۔ دیکھتی نہیں خط پڑھ رہا ہوں''۔ وہ بھنوئیں مٹکا کر کہتی ''پڑھے جاؤ میرا کیا ہے جب سودا لا کر دوگے تو پکا دوں گی''۔

آخر ان کی خفگی سے ڈر کر میں اپنی عینک اتار کر جلدی سے کھڑا ہو جاتا اور ہاتھ پھیلا کر کہتا ''اب لاؤ پیسے ویسے بھی دوگی یا مفت لے آؤں''۔ وہ کہتیں ''نہیں مفت کیوں لانے لگے میری گود میں ننھی ہے ذرا پٹاری ادھر سرکا دو میں پیسے نکال دوں''۔

میں پیسے لے کر سودا لینے چلا جاتا اور ننھی کی اماں مصالحہ پیسنے بیٹھ جاتیں۔ چار پائیوں کے گھروندے سے نکل کر میں باورچی خانے میں جا گھستا اور شلغم، مولی کے پتے، آلو کے چھلکے، نمک، مرچ، خشکی کا بچا ہوا آٹا جمع کرکے الگ الگ پڑیاں باندھ کر رومال میں لپیٹ لیتا اور بغل میں لکڑی کی دو کھپچیاں دبا کر گھر کے دروازے پر پہنچ کر چیختا ''لو اب کنڈی بھی کھولو گی یا یوں ہی کھڑا رہوں''۔

وہ ادھر سے آواز دیتیں ''اجی آتی ہوں۔ ننھی گود میں سو گئی ہے ذرا اسے تو لٹا دوں''۔ جب وہ دروازہ پر آ کر جھوٹ موٹ کنڈی کھولتیں تو میں اندر آ کر رومال پھیلا کر ایک ایک پڑیا ان کو دے کر کہتا ''دیکھو بی اب تم سارا سودا دیکھ لو پھر میں دمڑی دمڑی کے سودے کو نہیں بھاگوں گا''۔

وہ ایک ایک پڑیا کو کھول کر دیکھتیں اور ناک سکیڑ کر کہتیں ''دیکھو تو آٹا کیسا برا لائے ہو۔ تمام سرسریاں بھری ہیں اور لکڑیاں تو چوڑی ہیں بھلا روٹی کیسے پکاؤں گی اور یہ موٹے شلجم کس کام کے، سارے پتے سوکھے ہوئے ہیں''۔

میں بھنا کر کہتا ''تم عورتوں کا کیا ہے گھر میں بیٹھے بیٹھے باتیں بنانی جانتی ہو۔ ذرا باہر نکلو تو حقیقت کھلے''۔

وہ بگڑ کر کہتیں ''اوئی بیوی مردوا تو کاٹ کھانے کو دوڑتا ہے، میرا کیا ہے جیسا لاؤ گے جھونک دوں گی''۔

میں کان دبا کر اپنی کرسی پر جا بیٹھتا اور ننھی کی اماں پکانے ریندھنے میں مصروف ہو جاتیں ابھی وہ آٹا ہی گوندھتی ہوتیں کہ ننھی جھوٹ موٹ جاگ اٹھتی اور وہ چیخ کر کہتیں ''اجی دیکھنا ذرا ننھی کو کندھے لگا لو میں آٹے میں دو مکیاں لگا کر ابھی آئی''۔ میں ننھی کو اٹھا کر دو چار منٹ ٹہل کر کہہ دیتا ''لو بی یہ میرے بس کی نہیں ہے سنبھالو اس کو''۔ وہ آٹے کی کنڈیلی پرے ہٹا کر ہاتھ دھوتے ہوئے کہتیں ''توبہ ہے، لیتی ہوں، تم تو بوکھلائے دیتے ہو''۔

یکایک ہمارے چھوٹے سے پرسکون گھر میں زلزلہ سا آتا دونوں چار پائیاں دھڑام سے گرتیں اور امی جان میرا کان گھسیٹ کر غصہ میں کہتیں ''کیوں رے مردود یہ کیا کھیل کھیلا جا رہا تھا اور ننھی کو بے دردی سے میری گود سے گھسیٹ کر زمین پر پٹخ دیتیں۔ ننھی کی اماں سہمی ہوئی نگاہوں سے امی کو دیکھتیں اور ننھی کو کرتہ کے نیچے پیٹ سے چمٹا کر بے تحاشہ بھاگتیں اور امی لکڑی ہاتھ میں لے کر ان کے پیچھے یہ کہتی ہوئی دوڑتیں ''ٹھہر تو سہی چھتیسی، ایسی ارمان بھری ہے تو اپنی ماں سے کیوں نہیں کہہ دیتی میرے بچے کا کیوں ناس اڑانے آتی ہے''۔

بند ناک اور گلے کی
سوزش میں فوری آرام
ایکشن بھرپور
کرے نزلہ زکام دور...
پاکستان میں پہلی بار
جڑی بوٹیوں سے تیار
Hashmi
SootheX
Herbal Lozenges
8 Lozenges
Mint
www.hashmisurma.com
HashmiSince1794

رضا سروری

روح کے رشتوں کی یہ گہرائیاں تو دیکھئے
چوٹ لگتی ہے ہمارے اور چلاتی ہے ماں
بھوکا سونے ہی نہیں دیتی یتیموں کو کبھی
جانے کس کس سے کہاں سے مانگ کر لاتی ہے ماں
ہڈیوں کا رس پلا کر اپنے دل کے چین کو
کتنی ہی راتوں کو خالی پیٹ سو جاتی ہے ماں
جب کھلونے کو مچلتا ہے کوئی غربت کا پھول
آنسوؤں کے ساز پر بچے کو بہلاتی ہے ماں
مار دیتی ہے طمانچہ گر کبھی جذبات میں
چومتی ہے لب کبھی رخسار سہلاتی ہے ماں

سید انجم کاظمی

اپنے ہاتھوں سے خود اپنے درد کا درماں لکھا
دل کے کاغذ پر دعاؤں کے برابر ماں لکھا
فرطِ غم سے دل کی دھڑکن جب بھی بے قابو ہوئی
لوحِ جاں پر زندگی نے مسکرا کر ماں لکھا
میں سراپا روشنی کا ایک حسیں مینا رہوں
دل کے اندر ماں لکھا دل کے باہر ماں لکھا
حافظے کو مسئلہ درپیش تھا تجدید کا
ذہن کی دیوار پر میں نے مکرر ماں لکھا
دھوپ موسم مرا چہرا وہ آنچل کی ہوا
زندگی بھر میری آنکھوں نے یہ منظر ماں لکھا

ندا فاضلی

بیسن کی سوندھی روٹی پر کھٹی چٹنی جیسی ماں
یاد آتی ہے! چوکا باسن چمٹا پھکنی جیسی ماں
بانس کی کھری کھاٹ کے اوپر ہر آہٹ پر کان دھرے
آدھی سوئی آدھی جاگی تھکی دوپہری جیسی ماں
چڑیوں کی چہکار میں گونجے رادھا موہن علی علی
مرغے کی آواز سے بجتی گھر کی کنڈی جیسی ماں
بیوی بیٹی بہن پڑوسن تھوڑی تھوڑی سی سب میں
دن بھر اک رسی کے اوپر چلتی نٹنی جیسی ماں
بانٹ کے اپنا چہرہ ماتھا آنکھیں جانے کہاں گئی
پھٹے پرانے اک البم میں چنچل لڑکی جیسی ماں

چند اہم سماجی و ثقافتی تقریبات کا احوال

لو لیٹرز
کلاسیکل کھیل میں عمران اسلم اور ریحانہ سہگل کی لاجواب پرفارمنس

گو کہ خطوط نویسی کی روایت اب قصہ ٔ پارینہ ہوگئی ہے۔ وہ دور گزر گیا جب دور دراز کے علاقوں میں بسنے والے ایک دوسرے کی خیر و عافیت جاننے کے لئے خط لکھا کرتے تھے پھر شعراء اور دانشوروں نے خطوط نویسی میں طبع آزمائی کی۔ غالب کے خطوط کو آج بھی اردو ادب اور کلاسیکیت کا آفاقی معیار کا درجہ حاصل ہے۔ اسی طرح انگریزی زبان کے ادیبوں اور دانشوروں نے بھی ان کلاسیکی تحریروں میں اپنے فن تحریر کو اجاگر کیا جن میں اے آر گرنی کی اس تحریر کو انگریزی ادب کی کلاسیکی تحریروں میں شمار کیا جاتا ہے۔

لو لیٹرز پر فلم بھی بنی تھی اور اسے یورپ میں کئی بار اسٹیج بھی کیا گیا۔ کمال کی بات یہ ہے کہ اس تحریر کو اسٹیج کی پیٹرن پر پیش کیا جانا مقصود ہو تو بھاری بھرکم سیٹ نہیں لگایا جاتا اور نہ ہی فلم کے لئے اربوں کھربوں روپے کے کاسٹیوم یا ماحول تخلیق کرنے کی ضرورت ہی پڑتی ہے۔ یہ انتہائی سادہ انداز کی پیشکش یوں ہے کہ ایک جوڑی اداکاروں کی میز کے اطراف بیٹھے اور اپنے مکالموں میں آواز کے زیر و بم اور احساسات کی ترجمانی میں محبت کو ملحوظ خاطر رکھے اور اپنی 50 برس کی گزری ہوئی زندگی کی سرگزشت سنادے۔ واقعات کا تسلسل، وقت کی ستم ظریفیاں، کچھ خوشی، کچھ حسرتیں اور بہت سارا غم جب ریحانہ سہگل اور عمران اسلم کی آوازوں میں گونجتا تو ہم نے دیکھا شائقین آنکھوں میں آئی نمی کو پینے کی کوشش کررہے تھے۔ لاہور لٹریچر فیسٹیول میں پیش کیا جانے والا یہ کھیل پیشکش کے اسلوب سے فن شہ پارہ کہا جاسکتا ہے۔ ان دونوں پرفارمرز نے آخری بار 1999ء میں کراچی میں چند تھیٹر کئے تھے اس وقت بھی ان کے مکالموں کی ادائیگی، آواز اور لہجے کی حساسیت اور ٹھہرے ٹھہرے انداز میں جذبات کے اظہار کی بڑی تعریف و تحسین ہوئی تھی۔ لو لیٹرز تو شاید عمران اور ریحانہ ہی کے لئے لکھا گیا تھا۔ ہدایت کار حمید ہارون واقعی مبارکباد کے مستحق ہیں۔ گذشتہ دنوں کراچی کے موہٹہ پیلس میں بھی یہ کھیل اسٹیج کیا گیا جس کی آمدنی شمالی علاقہ جات میں سیلاب زدگان کے مکانات کی تعمیر و تزئین کے لئے مخصوص کی گئی

I am Karachi یعنی بلاشبہ میں کراچی ہوں

مقامی تنظیم کے زیر اہتمام منایا جانے والا یہ ہفتہ مدتوں یوں بھی یاد رہے گا کہ بچوں نے مختلف فلاحی اداروں اور اسپتالوں میں جاکر بہبود کے پروگراموں میں حصہ لیا۔ متعدد ٹورنامنٹس میں خصوصی بچوں کے اداروں میں کھیل پیش کئے۔ مینا بازار اور دیگر فلاحی مقاصد کے لئے اپنی خدمات پیش کیں۔ سندھ کی صوبائی حکومت اور گورنر سندھ نے اختتامی تقریب میں بہترین کارکردگی پر بچوں کو خراج تحسین پیش کیا۔

کراچی چیمبر کے زیر اہتمام ''مائی کراچی'' نمائش کی زبردست پذیرائی

13 ویں سالانہ مائی کراچی نمائش میں پاکستانی مصنوعات کی خریداری میں غیر ملکی سفیروں کی دلچسپی نیک شگون تھی۔ KCCI کے صدر یونس بشیر نے اسے کامیاب نمائش قرار دیا جس میں قومی اسمبلی کے اراکین، ایڈیشنل آئی جی مشتاق مہر، رومانیہ کے سفیر، کراچی میں امریکی قونصل جنرل برائن ہیتھ، قونصل جنرل انڈونیشیا ہادی سانتو سو، اٹلی کے قونصل جنرل گیافلو کاروبا گوٹی، سری لنکا کے قونصل جنرل ایچ ایم پی ہراتھ کے علاوہ ترکی، تھائی لینڈ اور عمان کے کمرشل قونصلرز نے دورہ کیا، جہاں محفوظ ماحول میں خریداری کے ساتھ ساتھ اہل خانہ نے بھی اچھا وقت گزارا۔

دو روزہ لاہور صوفی فیسٹیول یادگار پرفارمنس

لاہور آرٹس کونسل اور اٹلس ایسٹ مینجمنٹ کے زیر اہتمام دو روزہ لاہور صوفی فیسٹیول گذشتہ روز الحمرا آرٹ سینٹر میں منعقد ہوا۔ پہلے روز آٹھ نشستوں کا اہتمام کیا گیا جن میں برصغیر کے امن میں صوفیا کا کردار، دور حاضر میں تصوف کی اہمیت، انسان کی زندگی اور تصوف، قصہ چہار درویش، ہیر گائیکی اور اسٹیج ڈرامہ شاہ حسینؒ، فنکاروں کی کلاسیکل پرفارمنس اور فن پاروں کی نمائش شامل ہیں۔ مذکورہ نشستوں میں ڈاکٹر اصغر ندیم سید، ڈاکٹر صغرا صدف، حسینہ معین، معین نظامی، اقبال شاہد، ڈاکٹر شعیب احمد اور دیگر دانشور و مفکرین نے اظہار خیال کیا۔ فیسٹیول میں نگہت چوہدری اور وہاب شاہ نے اپنی پرفارمنس پیش کی۔

ریویوز

Books

میں ساحر ہوں

مصنف: ڈاکٹر سلمان عابد، چندر ورما
صفحات: 332
قیمت: 800 روپے
قیمت: بک کارنر، جہلم پاکستان

ساحر لدھیانوی ترقی پسند ادیبوں، شاعروں کی صف میں قد آور شخصیت کا نام ہے۔ آپ پچھلے 25 برسوں سے ہمارے آپ کے درمیان نہیں مگر دنیا بھر میں جہاں جہاں اردو بولی اور سمجھی جاتی ہے لوگ اس رومانوی و انقلابی شاعر کو نہیں بھول پائے اور نہ ہی آنے والے وقتوں میں لوگ انہیں ذہن سے محو کر پائیں گے۔ دو سو سے زائد فلمی گیتوں کے حوالے سے بھی یہ مجموعہ قابل ذکر ہے۔ اس کے علاوہ 33 ابواب میں ان کی خود نوشت سوانح بھی ہے۔ ان کی زندگی کے کئی شاندار حصوں کو جن میں امرتا پریتم سے ان کی وابستگی کا دور بھی شامل ہے، خاص طور پر رومان انگیز جذبے پر مشتمل ہے۔ بلاشبہ جو پڑھنے سے تعلق رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ چند نایاب اور یادگار تصاویر بھی شائع کی گئی ہیں۔ کتاب انتہائی عمدہ اشاعت کا نمونہ ہے۔ ہندوستان میں یہ ہندی اور اردو میں بھی شائع ہو چکی ہے۔

کھوٹ

کاسٹ: جبران خان، نادیہ خان، ثالے سرحدی، ماریہ واسطی، فردوس جمال، رابعہ نورین، شہریار زیدی
پیشکش: امین اقبال

ڈرامہ نگار عمران نذیر نے جب بھی کوئی سیریل لکھا ہے اپنے کرداروں کے آئینے میں معاشرے کے مسخ شدہ بھیانک چہرے موضوع بنائے تاکہ دیکھنے والے سچ اور جھوٹ، اصل اور کھوٹ میں فرق محسوس کر سکیں۔ زیر تبصرہ ڈرامہ سیریل کھوٹ بھی ایک ایسے نوجوان کی کہانی ہے جو رنگین مزاجی کے بل پر بیک وقت کئی لڑکیوں کو ورغلاتا ہے۔ یکے بعد دیگرے کئی شادیاں کرتا ہے اور اپنی بیویوں سے مالی فوائد حاصل کر کے انہیں چھوڑ جاتا ہے لیکن کون ایسا انسان ہے جو مکافات عمل سے بچ پاتا ہے۔ یہ شخص بھی اپنی تیسری بیوی جو کہ سیاستدان ہوتی ہے اس کے ہاتھوں انجام کو جا پہنچتا ہے۔ یہ سیاستدان بیوی اسے دن میں تارے دکھا دیتی ہے۔ اس کے بعد اس شخص کا کیا ہوگا؟ کونسی بیوی اسے معاف کرے گی؟ اور کون اسے طاقتور بن کر دکھائے گی؟ سیریل نہایت دلچسپ ہے جسے آپ ہر پیر کی شب 9 بجے اے آر وائے ڈیجیٹل سے دیکھ سکیں گے۔

Movies

ماہ میر

کاسٹ: ایمان علی، فہد مصطفیٰ، صنم سعید، نیناں کنول، علی خان
ڈائریکٹر: انجم شہزاد

جن جن ناظرین نے اس فلم کا پرومو دیکھا تھا وہ انگلیوں پر دن گن رہے تھے کہ یہ فلم آخر کب ریلیز ہوگی۔ پاکستان میں تخلیقی سوچ رکھنے والے ہنر کار اور فنکاروں نے کمرشل فلمیں بنانے کا بیڑا اٹھالیا ہے۔
ماہی میران سرمد صاحب کی تخلیق ہے جنہوں نے پی ٹی وی میں ساری عمر نوکری کی اور پھر بدلتے ہوئے وقت کی نبضوں پر ہاتھ رکھ کر گویا سماج کی دھڑکنیں سنیں اور فنکار گلی، بنائی۔ ماہ میر ادبی خانوادے سے تعلق رکھنے والے ایک شخص کی زندگی کا پورٹریٹ بھی ہے جو بدلتی ہوئی دنیا میں اب بھی اپنی اقدار کا خیال رکھتا ہے۔ سرمد نے سینما کو میڈیا کی طرح سمجھا اور اس میڈیم کے اسرار و رموز سے اپنے فلم بینوں کو متعارف کرا دیا ہے۔ اس فلم کے ڈائیلاگ، کرداروں کی اٹھان اور موسیقی کے استعمال کو فارمولا نہیں کہا جا سکتا۔ خاص کر سینماٹوگرافی کمال کی ہے یقیناً جب آپ ادب، آرٹ اور فلم کے کرداروں کی شخصیتوں کو سمجھیں گے تو ہدایت کار انجم شہزاد سے قلبی لگاؤ بھی محسوس کریں گے جو فلم کے پردے پر انسان کی حسیت کو فلم کے میڈیم سے ظاہر کرتے ہیں۔ یہ فلم مئی کے پہلے ہفتے میں نمائش کی جا رہی ہے۔

صحت ہی زندگی ہے

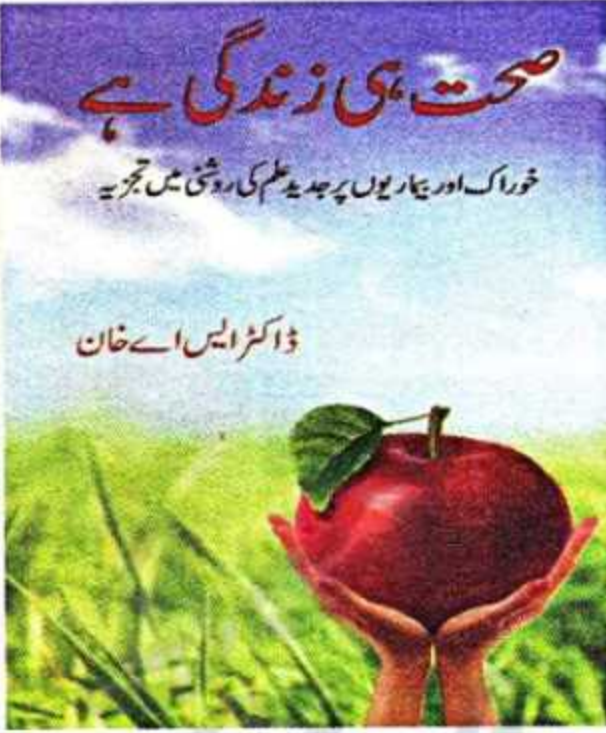
مصنف: ڈاکٹر ایس۔اے خان

صفحات: 200

قیمت: 450روپے

ناشر: جمہوری پبلی کیشنز، 2ایوان تجارت روڈ، لاہور، پاکستان

ڈاکٹر سہیل احمد خان ہالینڈ میں کئی برسوں سے مقیم ہیں جہاں انہوں نے Nutrition & Dietetics کی اعلیٰ تعلیم ڈچ زبان میں حاصل کرنے کے بعد ہیلتھ کیئر مینجمنٹ اور نیوٹریشن سائنس کی ڈگری حاصل کی۔ بعدازاں تائیوان، ملائیشیا اور سنگاپور، بیلجیئم، جرمنی اور ہالینڈ میں ماہر غذائیت کی حیثیت سے کام کیا۔ ڈاکٹر صاحب آج کل بھی پروجیکٹ مینیجر یونیورسٹی اسپتال ہالینڈ میں خدمات انجام دے رہے ہیں۔ زیر تبصرہ کتاب عام فہم اور آسان تراجم کے ساتھ روزمرہ کی غذا اور صحت پر اس کے مرتب ہونے والے اثرات، مختلف کھانوں کے غذائی چارٹ، خوراک کی ساخت، غذائی پروٹین، معدنی ذرات اور عناصر، انزائمز، غذائی کاربوہائیڈریٹس کے ساتھ ساتھ مختلف بیماریوں جن میں موٹاپا، ہائی بلڈ پریشر، شوگر اور دل کی بیماریاں شامل ہیں کا احاطہ کیا گیا ہے۔ خوراک اور صحت سے متعلق سائنسی حقائق جاننے کے لئے اس کتاب کا مطالعہ بہت ضروری ہے۔ ڈاکٹر سہیل نے انگریزی اور ڈچ زبانوں میں بھی متعدد تصانیف شائع کرائی ہیں جن کا واحد مقصد لوگوں کو صحت اور غذا سے متعلق طبی معلومات بہم پہنچانا ہے۔ پاکستان میں بھی انگریزی ترجمہ کتابی شکل میں موجود ہے مگر ڈاکٹر صاحب کا احسان ہے کہ اردو زبان میں شائع ہونے والی کتاب کی قیمت انتہائی معقول ہے اور جمہوری پبلی کیشنز والوں نے اسے اغلاط سے پاک رکھا ہے۔ مصباح سرفراز کا سرورق بھی عمدہ ہے۔ یہ کتاب صحت کا شعور رکھنے والے قارئین کے ذاتی انتخاب میں موجود ہونی چاہئے۔

Drama

تم یاد آئے

کاسٹ: ندیم بیگ، ثانیہ سعید، شیری افضل، آغا علی، ارم اختر، عمر سلطان، عاصم اظہر، عذرا منصور

ہدایت کار: اے آر وائے ڈیجیٹل

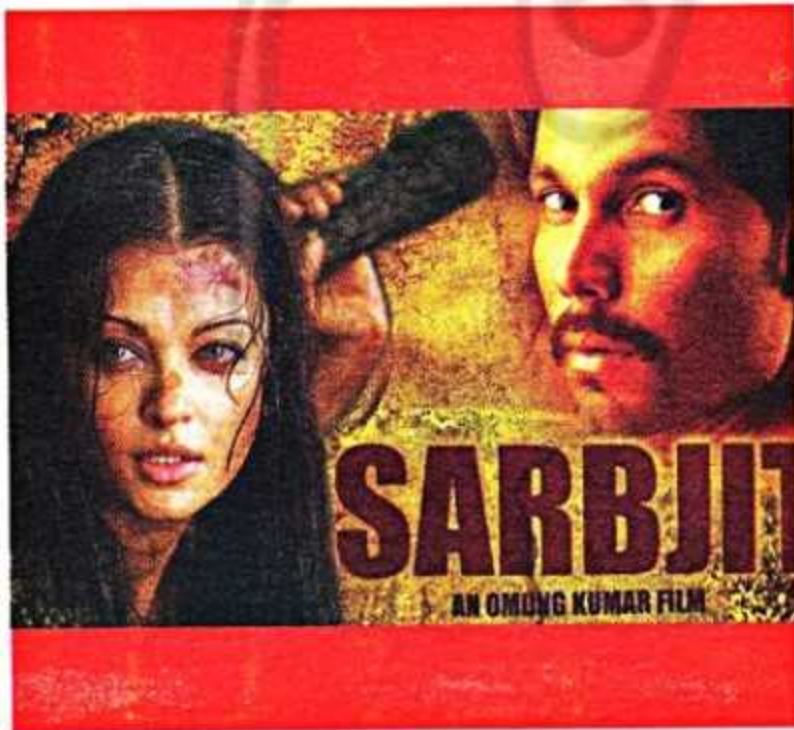
ڈرامہ نگار نائلہ انصاری نے جب بھی ٹیلی ویژن کے لئے لکھا اس میں محبت کی چاشنی اور احساس کی خوشبو نظر آئی۔ زیر تبصرہ ڈرامائی سلسلہ تم یاد آئے، بھی ایسا ہی ایک خوبصورت رشتوں پرمبنی کاوش ہے۔ نوجوان خاتون کی پہلے شوہر سے علیحدگی اور دوسری شادی کے بعد کسی ایسے خاندان میں جہاں دوسرے شوہر سے بھی جوان اولادیں موجود ہوں، کن مسائل سے گزرنا پڑتا ہے۔ یہ بنیادی تخیل ہے جس کے گرد اداکاروں نے اپنی جاندار اداکاری سے بھرپور محنت کاری کی ہے۔ تخیل عمدہ ہو، منظر کشی اچھی یعنی پرتاثر ہو، اداکار محض مکالمے بولنے کو اداکاری نہ سمجھیں تو سیریل میں جان محسوس ہوتی ہے۔ اس سیریل میں ماں کی حساسیت، اولاد کی محبت میں دیوانگی اور خانگی زندگی میں سمجھوتہ نہ کرنے کی کیفیات دیکھی جاسکتی ہیں۔ ڈرامہ یوں بھی کرداروں اور حالات کے تصادم سے وجود میں آتا ہے اور اس تصادم میں تاثریت اور مقصد بھی شامل حال ہو جائے تو پھر ایسی پروڈکشن مدتوں یاد بھی رہتی ہے۔ تم یاد آئے، اس سیریل کو آپ ہر جمعرات کی رات 9 بجے اے آر وائے ڈیجیٹل سے دیکھ سکتے ہیں۔ یوں بھی جس سیریل کی کاسٹ میں سینئر اداکار ندیم اور ثانیہ سعید ہوں اسے دیکھنے کے لئے انتظار تو کیا ہی جاسکتا ہے۔

سربجیت

کاسٹ: ایشوریا رائے بچن، رندیپ ہڈا، درشن کمار

ڈائریکٹر: اومنگ کمار

آپ نے تاریخ اور فن و ثقافت میں کارہائے نمایاں انجام دینے والی روشن مثال ہستیوں پر بننے والی متعدد فلمیں دیکھی ہوں گی اور انہیں سینما ٹوگرافی یا گیتوں کے مدھرپن کی وجہ سے یاد بھی رکھا ہوگا۔ ہندوستان میں ہر سال کئی سو فلمیں بنائی جاتی ہیں جن میں سماجی، تہذیبی، جرائم، رومان، طنز و مزاح، سیاست، کھیل اور درجنوں دیگر موضوعات شامل ہوتے ہیں۔ حال ہی میں ہدایت کار سندیپ سنگھ نے فلم کے فیتے پر ایک بڑی شہرت رکھنے والے کردار کی بہن سربجیت کے کردار پر فلم بنانے کی ٹھانی، جس میں ہمیں ایشوریا رائے بچن مرکزی کردار میں نظر آرہی ہیں۔ سکھ مذہب کی اس پیروکار سربجیت کو اپنے بھائی کے مقدمے میں کن کن صعوبتوں کو جھیلنا پڑا اور کہاں تک وہ اپنے بھائی کے دفاع کے لئے مددگار ثابت ہوئی، فلم کا بنیادی موضوع ہے۔

ستاروں کی محفل

نادیہ خان
جوزا
22 مئی

ٹاک شو، گیم شو اور انتل سرگرم کے علاوہ ڈرامہ سیریل کوئی تو ہو کی مرکزی اداکارہ نادیہ خان نے ایک بار پھر میزبانی کے شعبے میں قدم رکھا اور کامیاب رہیں۔ نادیہ خان آپ کو سالگرہ مبارک (ادارہ)

برج حمل
21 مارچ تا 20 اپریل

سماجی حلقے میں مقبولیت بڑھے گی۔ اولاد کی طرف سے کوئی خوشی ملنے کا امکان ہے۔ صحت پر توجہ کی ضرورت ہے۔ انعامی اسکیم میں لگایا ہوا پیسہ خاطر خواہ منافع نہ دے سکے گا۔ تعلیمی اور تجارتی رجحان میں اضافہ ہوگا۔ نئے دوست بنیں گے۔ لوگ آپ سے بہتری کی توقع رکھتے ہیں۔ اپنے حلقے میں عزت اور وقار بڑھے گا۔

برج ثور
21 اپریل تا 21 مئی

آپ کو چند خاص ذمہ داریاں دی گئی تھیں الحمدللہ آپ نے وہ تمام پوری کیں۔ اب بھی بحث و تکرار سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ ممکن ہے کہ ذہنی انتشار بڑھے صحت کی طرف سے لاپرواہی نہ برتیں۔ شریک حیات آپ کا خیال رکھیں گے۔ ثور بیویاں معاملہ فہم ہوتی ہیں یقیناً آپ کے کاروبار اور ملازمت میں کسی نہ کسی طرح تعاون کریں گی۔

برج جوزا
22 مئی تا 21 جون

خاندان میں کسی شخص کی مسلسل بیماری اور آپ کی مستعدی سے ان کی تیمارداری ہوتی نظر آ رہی ہے۔ مالی طور پر یہ ماہ نہایت سعد ہے۔ کسی جگہ سے روپیہ آنے کا امکان ہے تاہم اخراجات پر بھی کڑی نظر رکھیں جو بے قابو ہوتے جا رہے ہیں۔ صدقہ، خیرات کو بھی نہ بھلائیں۔ قریب یا دور کا سفر بھی درپیش ہو سکتا ہے۔ فنون لطیفہ کا شغف رکھنے والوں کے لئے بھی یہ اچھا مہینہ ہے۔

برج سرطان
22 جون تا 23 جولائی

پچھلے دنوں جن افراد سے اختلافات ہوئے تھے اب رفتہ رفتہ دور ہوں گے۔ دوستوں کا نیا حلقہ بنے گا۔ کوئی نیا کاروبار یا معاہدہ ہو تو کے روز کریں۔ جائیداد کی خرید و فروخت میں دلچسپی بڑھے گی۔ بزرگوں کی شفقت اور محبت حاصل ہوگی۔ اس ماہ کی 14، 16 اور 20 تاریخیں قدرے الجھنوں کا باعث بنیں گی۔ غصے پر قابو پائیے انشاءاللہ نتائج آپ کے حق میں ہوں گے۔

برج اسد
24 جولائی تا 23 اگست

شریک حیات کے ساتھ الجھنے سے معاملات خراب ہو سکتے ہیں۔ لوگوں سے بہت زیادہ توقعات وابستہ نہ کریں۔ تجارتی و کاروباری مصروفیات میں بھی اضافہ متوقع ہے اور مالی فوائد بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ گھریلو خواتین کے لئے یہ مہینہ گوناگوں دلچسپیاں لا رہا ہے۔ گھر کی تزئین و آرائش میں دلچسپی بڑھے گی۔ نیا گھر خرید سکتے ہیں۔

برج سنبلہ
24 اگست تا 23 ستمبر

تحقیقی شعبوں سے وابستہ افراد اس ماہ اپنی صلاحیتوں کا بہترین اظہار کر سکیں گے۔ تجارت سے وابستہ افراد کو بھی مالی منفعت ملے گی اور مجموعی طور پر بیرون ملک میں پذیرائی ملنے کا بھی امکان ہے۔ شراکتی معاہدے کم سے کم کریں کیونکہ آپ غلط بات کو برداشت نہیں کر سکیں گے۔ تحریری اور زبانی معاہدے کرتے وقت محتاط رہیے۔ کسی بیرونی ملک سے اچھی خبر سننے کو ملے گی۔

برج میزان
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

آپ کو جلد مزاجی کے نقصان سے نقصان اٹھانا پڑ سکتا ہے۔ کام، کاروبار اور گھر میں عزت و وقار سے سابقہ پڑے گا۔ اچھے دوست آپ کو کبھی تنہا نہیں چھوڑیں گے۔ بدھ اور جمعرات کو ایک یا دو افراد کی مالی مدد کر دیا کریں۔ آسان ترین حل یہ ہے کہ گھر میں روشنی ڈلوا دیا جائے یا ان کے بچوں کے تعلیمی اخراجات کی تکمیل کر دی جائے۔

برج عقرب
24 اکتوبر تا 22 نومبر

صحت کی طرف سے تشویش لاحق رہے گی۔ پابندی سے بلڈ پریشر چیک کراتے رہیں۔ صدقہ و خیرات بھی جاری رکھیں۔ دلی اطمینان اور پرسکون رہنے کے لئے کسی سرگرمی میں حصہ لیں۔ خود کو مصروف رکھیں۔ فرائض منصبی کے تناظر میں دیکھا جائے تو بہت محتاط رہ کر فیصلے کرنے کا وقت ہے۔ لوگوں سے توقعات رکھنا سودمند نہ ہوگا۔

برج قوس
23 نومبر تا 21 دسمبر

یوں تو یہ سال ہی آپ کے لئے نہایت خوشگوار تبدیلیاں لایا ہے خاص کر نومبر کے وسط میں پیدا ہونے والوں کے لئے مجموعی طور پر اچھا ثابت ہوا ہے۔ اب آپ اپنی حکمت عملی سے اپنے لئے ترقی کے مزید مواقع تلاش کر سکیں گے۔ قانونی معاملات میں الجھن نظر نہیں آتی۔ مستقل مزاجی بھی اچھی صفت کے طور پر کام آئے گی۔ بچوں سے حسن سلوک کریں۔

برج جدی
22 دسمبر تا 20 جنوری

ممکن ہے کہ بیرون ملک ملازمت مل جائے یا سیر و تفریح کی غرض سے جانا پڑے۔ عزیزوں کا مالی تعاون بھی حاصل ہو سکتا ہے۔ آپ بزرگوں اور بچوں میں مقبول ہو سکتے ہیں۔ دفتری سیاست کا حصہ نہ بنیے اور معاملہ فہم ہونے کا ثبوت دیجیے۔ کوئی قانونی دستاویز بغیر پڑھے دستخط نہ کریں۔ 10 تاریخ سے 16 تک بامعنی اور بامقصد گفتگو کریں۔

برج دلو
21 جنوری تا 19 فروری

ممکن ہے کہ لوگ آپ کو دھوکہ دہی کے کسی معاملے میں الجھانے کی کوشش کریں۔ مزاج کے خلاف باتوں کو بھی برداشت کر لیجیے۔ آپ کا یہ وتیرہ جدوجہد کرنے کا ہے اس کے لئے تعلیمی قابلیت بڑھائے، کیریئر بنانے اور دوستوں کا حلقہ وسیع کر کے اضافی آمدنی کے طریقے اپنانے کی ضرورت ہوگی۔ اپنی طبیعت سے سستی دور کریں بہت سے کام مدھرتے جائیں گے۔

برج حوت
20 فروری تا 20 مارچ

کچھ لوگ آپ کو آمدنی بڑھانے کے طریقے سمجھائیں گے اور کچھ آپ پر تنقید بھی کریں گے۔ آپ پریشان نہ ہوں۔ سنیں سب کی اور کریں وہی جو آپ کے حق میں بہتر ہو۔ رشتے داروں سے تعلقات استوار ہوں گے۔ لکھنے پڑھنے والے صاحبان کے لئے اچھا مہینہ ہے۔ زیادہ گفتگو آپ کے لئے اچھا نہیں۔ اپنے کام میں مہارت کا ثبوت دے سکیں گے۔